

渋谷区立幡代小学校
校長 山本浩司
主任栄養教諭 島崎聡子
令和7年9月1日

9月になりました。蒸し暑い日はまだまだ続きそうですね。夏の疲れが出ないよう、体調には十分注意して過ごしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ…ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

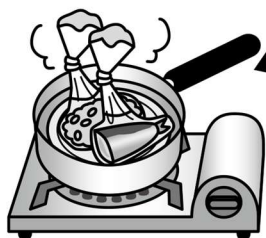
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずみで「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



ご家庭では、どのような食品を備蓄していますか？
本校では、今年度も「防災の日」にちなんだ給食を9月4日に実施します。車麩やさばの缶詰、焼き海苔、ひじきなど、乾物や缶詰を使った献立を予定しています。ローリングストックの参考になればと思います。

食の歳時記

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では「秋」の始まりです。少しずつ日が短くなったり虫の音が聞こえるようになったり、また、梨やぶとうなど秋の味覚も店先に並び始めました。給食にも秋の味覚や行事食が登場します。暑さの中でも少しずつ季節の移ろいを感じられればと思います。

重陽の節句(9月9日)

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は、上巳の節句（3月3日）、端午の節句（5月5日）などと並ぶ五節句の一つです。もともとは中国から伝わった行事で、縁起が良いとされていた奇数「陽」の中で一番大きな数字「9」が重なることから「重陽」と呼び、五節句の締めとしても祝われていました。



ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれ、菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。

秋の彼岸(9月20~26日)

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日的前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。地域によってはお赤飯やそば、うどん、団子を備えるところもあります。

渋谷区コラボ給食with茅野市
～防災協定都市をより身近に～

今月は、渋谷区の防災協定都市、長野県茅野市とのコラボ給食です。

渋谷区は、災害時における相互応援協定を複数の自治体と締結しています。茅野市との協定は、昨年10月に締結されました。

茅野市は、長野県の中部に位置し、ハケ岳や蓼科山などの雄大な自然に囲まれ、四季折々の美しい風景が楽しめます。

寒天は茅野市の名産品として知られていて、特に冬の寒さを利用した「寒天干し」は有名です。凍り豆腐も、厳しい寒さを利用してつくられた食品です。

今回は、茅野市の学校給食でも人気があり、寒天や凍り豆腐、野沢菜漬けを使った献立を予定しています。お楽しみに！

