



9月給食だよ!

令和7年9月1日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

9月1日は防災の日 非常食について考えよう!

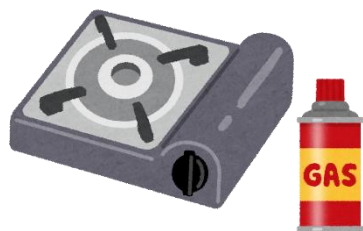
9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を最低でも3日分、富士山が噴火した場合を想定すると、2週間分程度備蓄すると安心です。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。



非常食を食べる日をつくろう!

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



備えておこう! カセットこんろ

こんろがあることで食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。

9月は防災月間です

大正12年9月1日に発生した関東大震災は、死者・行方不明者10万5千余人という大惨事になりました。この震災を教訓として、9月1日が「防災の日」と定められました。地震だけでなく、台風、豪雨などの自然災害に備えましょう。

給食では、9月の金曜日に防災食を取り入れてみました。「切り干し大根のサラダ」「鶏ささみとピーマンの春雨」「ひつつみ汁」は、「どんなときも♪レシピ集」という本を参考に作りました。図書室に特設コーナーで防災特集を行っています。この本のレシピ集も置いてあるので、ぜひ手に取って読んでください。

コラボ給食 with 甲府

渋谷区では、災害時相互応援協定都市として山梨県甲府市、栃木県宇都宮市、福島県郡山市、長野県茅野市と協定を結びました。そのことから、上原中では甲府市で人気の献立や、郷土料理を給食で出すことになりました。9月26日(金)のコラボ給食を楽しみにしててください。



重陽の節句



9月9日は重陽の節句で、五節句のうちのひとつです。古代中国では、「九」が重なるととてもめでたい日、縁起のよい日とされていました。日本に伝わると、平安時代には宮中の儀式にも取り入れられるようになりました。重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長生きを願います。重陽の節句に、菊のあえ物を食べてみてはいかがでしょうか。