

きゅうしょくだより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和6年8月30日

長いようであつという間の夏休み、元気に過ごしていただいでしょうか。蒸し暑い日はまだまだ続きそうです。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠を十分にとって、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

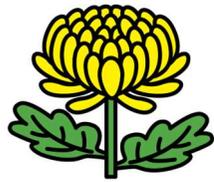
食の歳時記

暦の上では「秋」といっても、この暑さではピンとこないかもしれません。でも、少しずつ日が短くなり、虫の音が聞こえるようになりました。梨やぶどうなど秋の味覚も店先に並んでいます。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。



中秋の名月(9月17日)

秋の行事といえば、「お月見」ですね。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

今年の「中秋の名月」は9月17日です。



健康づくりレシピコンテスト

～応募締め切りは9月2日(月)です～

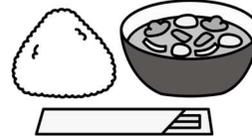
夏休みの自由課題としてお知らせしました「健康づくりレシピコンテスト」に向けて、「みんなで考えて作ってみた」というご家庭もあるでしょうか。

提出締め切りは 9月2日(月) です。担任までご提出ください。

渋谷区 令和6年度渋谷区健康づくり事業
健康づくりレシピコンテスト あなたの自慢料理 第12回 大発表!
栄養満点ごちそうスープ
渋谷区立幡代小学校 栄養教諭 島崎 聡子 先生
① 参加する渋谷区立の小学生、中学生部門を設けます。
② 応募作品は多くを募集いたします。応募期間中に記入します。
③ 応募期間は9月1日(日)です。実際に料理を作り、調理実演・試食審査を行います。
④ 応募作品は9月1日(日)まで、応募を締め切ります。
⑤ 応募作品は渋谷区立幡代小学校ホームページに掲載する予定です。
渋谷区 健康づくりレシピコンテスト 検閲
主催 渋谷区保健所 渋谷区教育委員会

「もしも」の「備え」を再確認!

9月1日 防災の日



「防災の日」は、大正12年(1923年)9月1日に発生した「関東大震災」に由来し、台風や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対する心構えとするために、制定されました。

「もしもの時」に備えて、日頃から、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。特に、命を守るために水や食料品が必需品となりますが、ご家庭ではいかがでしょうか。備蓄している食料品の賞味期限などは確認されているでしょうか?食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」も取り入れると、無理なく備えることができます。ご家族で改めて確認し合う機会にいただければと思います。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



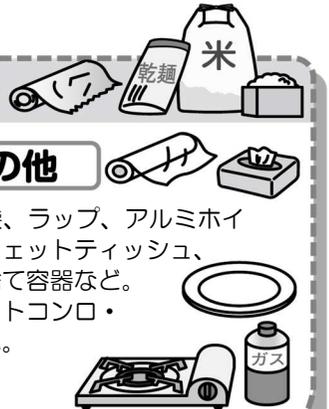
食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



渋谷区コラボ給食が登場します

渋谷区コラボ給食は、渋谷区と縁のある国や地方と連携した特別給食です。

今月は、ハワイのメニューです。令和6年5月31日に渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は姉妹都市協定を結びました。これを記念して、ハワイ州観光局監修による給食が登場します。

今年度はこの他にもペルー共和国、クロアチア共和国等の特別給食が予定されています。お楽しみに!

