

給食より



家庭数

令和5年8・9月
No. 5

さいたま市立文蔵小学校

2学期が始まりました。夏休みの間に生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？夏休み明けは、夏の疲れが残りがちです。朝・昼・夕、3食しっかりと、早寝・早起きなど生活リズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。



ひじょうしょく じゅんぴ

非常食を準備しましょう！

9月1日は「防災の日」です。災害時の食料として必要不可欠なのが非常食です。水で調理可能なものやライフラインが止まってしまった時などに活躍をする非常食を日頃から備えるようにしましょう。

非常食には、水、米（アルファ化米）、レトルト食品、乾物、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあります。



非常食の備蓄は、最低3日分は必要です。この機会に、ご家庭の非常食を見直してみてもいいかもしれません。



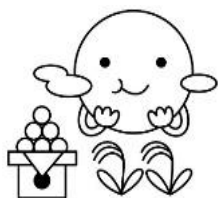
こんげつ

ぎょうじしょく

今月の行事食

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことです。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、四季のある日本ならではの風習です。世界無形文化遺産にも登録されている「和食」の良さでもあります。

じゅうごや 「十五夜」



十五夜は、「中秋の名月」「芋名月」とも呼ばれ、月見団子を作り、芋やすすきを お供えて満月を眺める風習です。

給食では、「月見団子汁」がお月見献立です。月見団子汁には、白玉もちを入れ、お月見団子に見立てました。

ちゅうよう きく せっき 「重陽(菊)の節句」

中国から伝わった重陽節が江戸時代に入り五節句の1つとなり、庶民の間に広まりました。菊花酒を飲み、長寿とともに災厄を除くことを願ったといわれています。菊花酒は菊の花びらをひたした酒で、その香りと菊の花の高貴な気品によって、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていました。

給食では、「菊花和え」が登場します。

