

# 9月給食だより

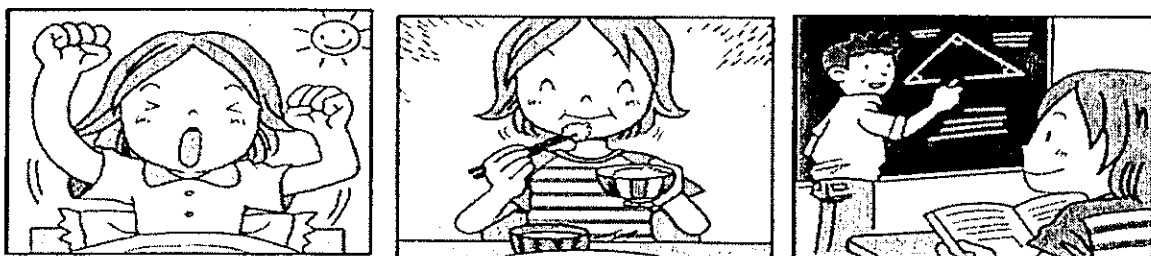
令和5年9月1日  
港区立御成門中学校  
校長 佐藤 太  
栄養士 上松 綾乃

## 今月の給食目標 「朝ごはんは必ず食べて登校しましょう」

いよいよ新学期が始まりました。9月は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕と日中の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。早く生活のリズムをとりもどし元気に2学期のスタートをきりましょう。

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



### \*だるさが抜けず疲れやすい時にとる食材\*

ビタミンB1 豚肉、うなぎ、大豆及び大豆製品、玄米  
βカロテン にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、シソ  
ビタミンC 赤ピーマン、ブロッコリー、柿、キウイ、イチゴ

## 今月の旬の食材

さんま 秋刀魚・シメジ・エノキ茸・さつま芋・巨峰・梨 などです。

今月の給食にも、これらの食材を取り入れたメニューがたくさん登場します。

## 『 重陽の節句 』

重陽の節句は五節句のひとつで、古代中国では「九」が重なるめでたい日で節句の中でも重要なものでした。この日に菊の花を浮かべた酒を飲むと、邪気をはらい、寿命を延ばすと考えられていたので、「菊の節句」とも呼ばれています。日本では奈良時代から菊を鑑賞する宴も行われていたようです。

給食では、8日（金）に菊の花を使ったすまし汁を用意します。

## 『 お彼岸 』

お彼岸は、お墓参りをしたり先祖に感謝したりする行事です。この時、おはぎやぼたもちを仏壇や墓などにお供えしたり食べたりします。この「おはぎ」と「ぼたもち」の違いですが、実はどちらも同じものを指していて、時期によって呼び方が変わります。

9月の秋のお彼岸では「おはぎ」、3月の春のお彼岸では「ぼたもち」と呼ぶことが多いようです。これは秋には萩の花が、春には牡丹の花が咲くことから、その花に見立ててそれぞれ呼ばれています。

## 『 十五夜 』

中秋の名月という言葉聞いたことがあると思います。中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見られる満月のことで、「十五夜」とも呼ばれています。十五夜で食べる食べ物は、月見団子、豆、里芋、ぶどうなどが上げられます。月見団子は形が満月に似ていることから、豆・芋はその季節に多く収穫され、これからも多く収穫できるように、という願いがこめられています。

今年の十五夜は29日（金）ですので、給食では29日（金）に「みたらし団子」を用意します。

