



# 9月 給食だより

令和7年度 9月号  
清瀬市立清瀬第三中学校

みなさん、元気に2学期を迎えてますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配を感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようしましょう。元気に2学期のスタートを切るために、朝ごはんを、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。



## 何から始める？ 災害への備え



### を見直しましょう



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って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

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、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



ちさんちしょう  
地産地消

とくに取り組んでいます！



ブルーベリーは目にも優しいフルーツ♪9月25日、地元で育った坂間農園さんのブルーベリーを給食室でコトコト煮込んでソースをつくります。冷たいデザートにぴったり合うので、お楽しみに♪



## お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後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。



萩の花  
秋  
おはぎ



牡丹の花  
春  
ぼたもち

※ 給食でも、9月22日に「おはぎ」が登場します。きなこをまぶしたあんこ入りおはぎです。

## おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく吃るのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



## 感謝の気持ちを持って食べましょう



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさん的人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

