



# 給食だより

令和7年度 9月号

習志野市立第一中学校

長い夏休みが終わり、2週間が経ちました。朝晩の空気がひんやりとし、虫の音が心地よく響き、少しずつ秋の気配を感じています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、毎日の食事でしっかりと元気チャージしていきましょう。

## ❖重陽の節句献立を実施しました❖

奇数は縁起の良い「陽」の数字とされ、9は最も大きな奇数です。9月9日は最大の「9」が2つ重なることから、「重陽」と呼ばれ、5節句の中でも大変めでたい日といわれています。菊の花が咲くころのため、「菊の節句」とも呼ばれ、長寿を願う日です。また、栗や秋ナスなどの秋の味覚を使った料理を食べる風習があります。栗ごはんは重陽の節句には欠かせることのできない定番メニューです。給食では、菊の花を散らした菊花和えと、栗をお米と一緒に炊き上げた栗ごはんを作りました。「菊の花って食べられるの知らなかった」「どんな味がするのだろう」と生徒たちは興味津々でした。



菊花和え



栗ごはん

今後も秋分の日、中秋の名月、十三夜など、四季折々の行事食を提供していきます。給食を通じて、食や日本の文化を学び、知識を深めていってほしいと思います。



さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきて、よりジューシーなおいしさを楽しむことができます。また、貧血の予防に役立つとされているビタミンB12も豊富です。

給食では、22日の秋分の日献立に登場します。楽しみにしていてくださいね。

## ❖手洗いとアルコール消毒❖

細菌やウイルスは肉眼では見えないので、きれいに見えても手にはウイルスなどがついていることがあります。手を洗う時は水だけよりも石けんを使ったほうがウイルス減らすことができるので、手洗いは石けんを使って行いましょう。また、アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはならないため、石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。インフルエンザの流行に備え、今からできる対策をしていきましょう。

— — — 石けんを使った手洗い — — —



## Q. 給食当番なのに体調が悪い時はどうするの？

**A.** 下痢や発熱、腹痛、おう吐などの感染症の症状がある場合は、そのまま給食当番をすると、感染が拡大してしまうことがあります。体調が悪い時は、先生に相談をして、ほかの人に給食当番をかわってもらいましょう。

