



9月 ぱくぱく通信

令和8年9月1日
墨田区立第二寺島小学校
給食だより No.5
校長 富永 央星
栄養士 福田 茉里

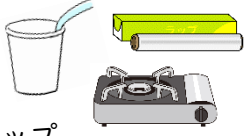
楽しかった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中、生活習慣がくずれてしまった人はいませんか？生活習慣が整っていないと、つかれやすかったり、ねむくなってしまうたり、イライラしてしまったりします。規則正しい生活習慣で元気に過ごしましょう！



9月1日は防災の日です。大きな災害が起きた時には、電気やガス、水道も止まり、食べ物も手に入りにくくなります。この機会に、非常食や備蓄品をチェックしてみましょう！

び ちく ひん 備 蓄 品 リ ス ト

家族の人数×最低3日～1週間分を備えておくことで安心です。

水 1人あたり1日3リットル 飲み水だけでなく料理にも使います。 4人家族なら最低でも約36リットル必要 	主食 (エネルギーになる) 米、レトルトごはん、アルファ化米、もち、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど 
たんぱく質源 になるもの 魚や肉、豆の缶づめ、ロングライフ牛乳、フリーズドライ食品、レトルト食品など 	副菜 になるもの たまねぎなど長持ちする野菜、インスタントみそ汁、スープ、野菜の缶づめ、乾燥わかめ、乾物など 
くだもの りんご、かんきつ類などのフルーツの缶づめ、ドライフルーツ、ジュースなど 	その他 調味料、離乳食、赤ちゃん用ミルク、ストレスを減らすための好きなお菓子 
必要な備品 使い捨ての食器や手袋、ウェットティッシュ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、カセットコンロなど 	ローリングストック法 多めに買う→備蓄→食べる →買い足す→備蓄→・・・を くり返すことで無理なく備蓄できます。 



9月9日 重陽の節句

桃の節句や端午の節句などと同じ「五節句」のひとつに、

「重陽の節句」があります。菊の花びらが入ったお酒を飲んで長生きを祝うことから、菊の節句ともよばれています。他の五節句と比べると、今ではあまりなじみのない節句になってしまいましたが、1ケタの奇数の中でも1番大きい数字である「9」が重なっていることから、最も縁起の良い日だとされていました。

給食には、菊の花が入ったおひたしが出ます！

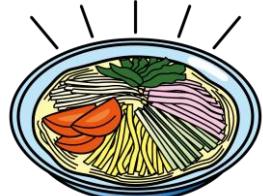


厳しい暑さを乗り越える！



厳しい暑さを乗り越えるためには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる 	冷たい麺は具たくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
--	--	--	---

お月見

を楽しんでみませんか？

今年は9月25日！



給食には、お月見だんごが出ます！

秋の行事と言えば「お月見」です。旧暦（昔のカレンダー）の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。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって形が異なり、満月に見立てた丸い形のものや里芋の形のものなど、さまざまです。