

# 給食だより

令和5年9月号

都立品川特別支援学校  
校長 松井 栄人



ひときわ暑かった夏もそろそろ終わりに近づき、季節はいよいよ秋ですね。収穫の秋、店先には、おいしい旬の食品が並びます。



夏の暑さでからだが弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返して、元気がでない人がいるかもしれません。まず、生活リズムを整えてみましょう！

①朝ごはんはしっかり食べましょう。②アイスクリームや冷たい飲み物は控えめにしましょう。③消化のよいものを食べましょう。野菜の煮物、豆腐や納豆、そして牛乳を使った料理がおすすめです。



こんなことに気をつけて、からだを労わってください。



## 食中毒に気をつけよう



9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。食中毒にも引き続き注意が必要です。食中毒を防ぐには、次のことに注意しましょう。

- 石けんで手をよく洗いましょう。
- 台所はいつも清潔にしましょう。
- 食品は製造年月日を見て、早めに使いましょう。
- 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意しましょう。
- 調理したものはすぐに食べましょう。
- はえやゴキブリといった害虫を見つけたらすぐに退治しましょう。



## 今月の献立から



### 8日 菊花ちらし寿司&小菊かまぼこのすまし汁

9日は「五節句」の一つである、「重陽の節句」です。菊の花を飾って、悪い気を追いはらい、長生きできるように願います。中国では昔から、菊が「長生きの花」とされ、お茶やお酒、薬として飲まれてきたそうです。食べられる菊には黄色と紫色のものがあります。8日に、ちらし寿司に菊の花をちらし、小菊型のかまぼこが入ったすまし汁が登場します。

### 15日 ポテトとなすのミートソースグラタン

グラタンには、じゃがいもとなすとトマトが入っています。3種類とも、同じナス科の植物ですので、相性バツグンです。これらは、夏から秋にかけておいしい時期を迎えます。

### 29日 お月見汁&お月見みかんゼリー

旧暦8月15日を十五夜（今年は9月29日）と言い、旧暦9月13日を十三夜と言って、昔から両方の月を見る風習があります。丸い月にうさぎの模様が入ったかまぼこ入りの汁物と、満月に見立て星型ナタデココをちらしたゼリーでお月見を楽しみましょう。