

9月食育だより



令和6年9月2日(月)
港区立高松中学校
校長 中山 幸子
栄養士 島田 理香

給食試食会のご案内

日時：9月26日(木) 11:15~12:30

場所：6階ランチルーム

献立：長崎県の郷土料理(鶏五目ご飯、浦上そばろ、つぼ汁、手作りカステラ、牛乳)

PTAが主催する給食試食会が今年も実施されます。10月食育だよりに試食会の様子を掲載する予定です。
※参加人数が定員に達したため、申込は締め切りました。

9月20日(金)の献立 ～シンガポール料理～

今年から3年生の修学旅行先がシンガポールになりました。シンガポールの食文化を知ってもらうため、給食でシンガポール料理が登場します。

9月26(木)～27日(金) 2年生職場体験 in 給食室

今年の2年生の職場体験先に高松中の給食室(株式会社NECライベックス)が仲間入りしました!調理員さんと一緒に給食を作ってもらおう予定です。

9月9日は 重陽の節句

重陽の節句は五節句の一つで、別名「菊の節句」とも呼びます。平安時代に中国から伝わりました。この日は菊花(邪気を払う花)を飾ったり、秋の食材を使ったごちそうを食べたり、家族で無病息災・長寿延命を祈ります。

9月9日は菊の花をイメージした給食が登場するので、楽しみにしてください!

9月1日 防災の日

日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル×3日以上必要。 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	<ul style="list-style-type: none"> ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。

お月見を楽しんでみませんか?



2024年の十五夜は9月17日です。

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦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。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。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。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。