



9月給食だより



「おはぎってなあに？」

今年、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心ながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくるのが大切です。



9月カレンダー

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
							敬老の日	秋分の日	
28	29	30	31						

9月は4日間の連休がありますが、21日と22日はなぜお休みののでしょうか？21日は敬老の日です。長い間、社会を支えてくれたおじいちゃん、おばあちゃんに感謝する日です。22日は、秋分の日です。秋分の日、昼と夜の長さが同じになる日です。春にも同じような祝日があって、「春分の日」といいます。そして両方とも、「お彼岸」の中日にあたります。あれ？難しい言葉が出てきましたね。お彼岸とはなんだか知っていますか？

早寝・早起き

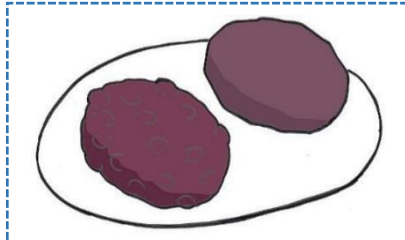
睡眠時間はしっかりとろう

栄養バランスの良い食事をしよう！

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

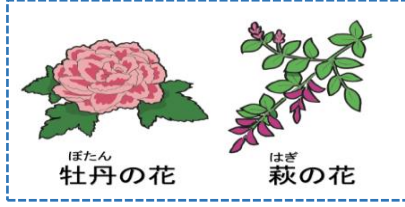
日中、明るいところで体を動かしましょう



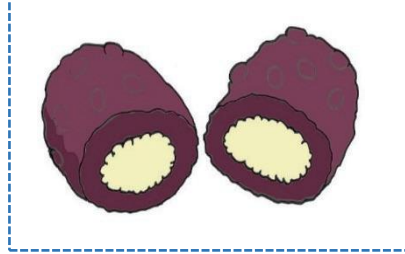
お彼岸とは、春と秋の2回あり、それぞれ春分の日と秋分の日を挟んだ7日間になります。お彼岸は、亡くなった人を思い出して、お墓参りをしたり、手を合わせたりします。お彼岸には、絵のような、あんこを周りにつけた、おもちのようなものを食べます。これは何という名前でしょうか？

非常時に備えましょう

今年、世界的に流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品や生活必需品は最低3日分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い防災意識を高めましょう。



秋に食べる方はおはぎで、春に食べる方は、ぼたもちといひます。同じような食べ物なのに名前が違うのは、春と秋の花の名前がついているからです。春は牡丹が咲くのでぼたもち、秋には萩の花が咲くのでおはぎという名前と呼ばれています。



皆さんは、おはぎを食べたことがありますか？では、作るのを手伝ったことがある人はいますか？昔はどこの家でもお彼岸にはおはぎを作っていました。おはぎは外側に小豆を煮たあんこで、中の白いおもちもち米とうるち米を混ぜたものを炊き、ごはんを半分に潰したのが入っています。お米のことをうるち米といいます。

水

1人1日3リットルが自足です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくことで安心です。

備品類

ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。

秋のお彼岸といえば、おはぎですね！といっても、近ごろではピンとくる人が少なくなっています。あんこが好きでない子どもも増えてきました。お彼岸にはあんを煮て、家族でおはぎ作り、それを食べていろいろなことに感謝するのは、日本の良い行事の一つです。日本の食文化として、ずっと伝えていきたいですね！