

# 9月 食育だより

令和4年8・9月  
大山崎小学校

## 2学期の給食は、8月30日（火）から始まります。

みなさんはどんな夏休みを過ごされましたか？

国からの行動制限はなくとも、日々のコロナ感染者数を聞いていると、まだまだコロナ禍以前のように過ごすことはできないですね。

第7波、「無症状でも陽性が出た」…そんな話を聞いたことがあります。発熱しない場合もあるようなので、「喉が痛い」「咳が出る」「だるさがある」そんな症状の時は様子を見てみましょう。

まだまだ暑さが残ります。2学期が始まりましたが、無理をせず過ごしていきたいですね。

## 長期欠席における返金について再度確認をお願いします。

### ◆ 給食費 年額 48,400 円 (4,400 円×11ヶ月) (8月を除く)

| 4月 | 5月    | 6月    | 7月    | 8月 | 9月    | 10月   | 11月   | 12月   | 1月    | 2月    | 3月    |
|----|-------|-------|-------|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| —  | 8,800 | 4,400 | 4,400 | —  | 4,400 | 4,400 | 4,400 | 4,400 | 4,400 | 4,400 | 4,400 |

### ◆ 長期欠席による返金（保護者の方から連絡のない場合は、給食は止まりません。）

コロナ禍はまだまだ続いております。1週間以上の欠席になる場合が返金の対象になります。令和4年度は連絡がない場合の給食費返金はいたしません。対象の児童は、欠席連絡の際に、給食を欠食扱いにするかどうか保護者の方から担任へ伝えてください。（担任の方から聞くことはありませんので悪しからず。）特に連絡のない場合は、出席している児童で給食を分けることになります。必ず担任の先生に①給食を欠食にするかどうか。②その場合、いつからいつまで給食を止めるか。をお伝えください。連絡のない場合は、給食を止めることはしません。届け出のあった日から（17時以降の届け出は翌日扱いになります。）4日目以降の給食費を返金します。ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席、毎日連絡を受けての連続欠席については、給食物資の変更ができないため、返金できません。欠食届を出さない場合の欠席についても返金できませんので、ご理解ください。

### 「栄養士のひとりごと」

2学期からの給食原材料の値上げが著しい…令和2年4月の配属時と比べて、一斗缶の油の値段が約2,500円上がりました(;-;)揚げ物を作る際には、この油が3缶必要になります。これからも人気メニューの「こはく揚げ」を作ることができますように。

3年生の給食エプロンが新しくなりました。みなさん大切に使って下さい。保護者のみなさま、洗濯ありがとうございます。ゴムのゆるみやほつれを直していただくこともあり、感謝しかありません。たまに、洗濯中に帽子や袋を飛ばしてしまった…と連絡をいただきます。無くさないように洗濯バサミしっかり止めてくださいね。よろしくお願いします。（栄養士 田中）

# 9月9日は重陽の節供です。



大山崎町栄養士連絡会では、今年度「五節供に和食献立を取り入れましょう」をテーマに、節供の由来や行事食を紹介する資料を作成しました。9月9日の重陽の節供の資料を紹介します。



## 大山崎町食育だより ～五節供に和食を～

大山崎町栄養士連絡会



9月9日  
重陽の節供 号



## 五節供に和食を

節句とは、もともと節供と書き、宮中で1年間の節目の日に天皇に供された食事を意味しました。なかでも縁起の良い奇数の重なる五節供は特に重要視されていました。



## 9月9日は 重陽の節供

ちょうよう せつく

## 【菊の節供】ともいわれます。

古代中国の陰陽説では、縁起の良い奇数（陽数）の最大値“9”が重なることから重陽とよばれます。

中国では菊は不老長寿の薬とされる。

古く宮中では、菊の花びらを浮かべたお酒（菊酒）をいただく宴が開かれ、民間でも前夜に菊に綿をかぶせ、9日の朝にその露で湿った綿で体を拭いて長寿を願ってきました。江戸時代に入ると、庶民に広まり、収穫祭として祝われた。

現在では、「長寿を願い、収穫に感謝する。」菊酒や栗ご飯を食べます。秋には、全国的に「菊まつり」が開催されています。

## 重陽の節供に食べたい和食

### <菊の花を使ったお酒や和え物>



菊の花を飾り、菊花酒を飲んで長寿を願います。菊の花には、不老長寿やアンチエイジングの効果があるとされていました。

食用菊に含まれるグルタチオンという抗酸化物質やクロロゲン酸というポリフェノールが含まれています。またビタミンB1やビタミンEが含まれ、目の疲れも癒してくれます。



<くりごはん> 「栗の節供」とも言われ、旬の栗ごはんをいただきます。

## 【大山崎町立小学校では、10月に“くりごはん”が出ています♪】

### 【材料】4人分（大人にはやや少なめです）

米 300g（2合）  
むき栗 100g  
酒 8g（小さじ1.6杯）  
食塩 3g（小さじ0.5杯）  
水 400g（2カップ）



### 【作り方】

- ①栗を適当な大きさに切る。
- ②調味料を混ぜる。
- ③米をとき、炊飯器に①と②を入れ、ごはんを炊く。