



しょくいくだより

夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まりました。夏休みは、規則正しい生活を送っていましたか？2学期は期間も長く、様々な行事があります。また、残暑が厳しく、夏の疲れも出て、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を送り、元気に行事に参加できるようにしましょう。

また、9月1日は防災の日です。もしもの時にどんなものを備えておくべきか、確認しておきましょう！

★「もしもの時」に備えましょう★

★「ローリングストック」で無理のない備蓄を！★



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

| | | |
|--|--|--|
| <p>水</p> <p>ひとり1日3リットル×3日分以上必要。</p> | <p>食料品</p> <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。 | <p>その他</p> <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。 |
|--|--|--|

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。

◎八尾支援学校でも非常食の備蓄をしており、毎年、ローリングストックのために給食で提供しています。

なになに
「五節句(五節供)」って何？

日本には、「五節句(五節供)」といわれる行事があり、それは、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したものです。また、それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。

1月7日の「人日の節句(七草の節句)」、3月3日の「上巳の節句(桃の節句)」、5月5日の「端午の節句(菖蒲の節句)」、7月7日の「七夕の節句(笹の節句)」の4つは、こどもの日やひな祭りなどの別名で、知っている人も多いかと思います。

9月9日の「重陽の節句(菊の節句)」はあまり知られていませんが中国で一番縁起がいいといわれる『9』という数字が重なった日で、菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。

江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

また、この日に秋なすを食べると1年元気に過ごせると言われているため、給食ではなすびをたくさん使った献立を提供します。



お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。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。

実は、十三夜といわれる、十五夜の次に月が美しいといわれる日もあり、それぞれお供えするものが少し違うので、紹介します。



十五夜

日にち：2024年の十五夜は9月17日です。(旧暦8月15日)
お供え物：お月見団子15個、里芋など

よく里芋が収穫できる時期なので、別名「芋名月」ともいわれています。



十三夜

日にち：2024年の十三夜は10月15日です。(旧暦9月13日)
お供え物：お月見団子15個、栗、豆など

よく栗や豆が収穫できる時期なので、別名「栗名月」「豆名月」ともいわれています。

