



9月食育だより

7 向陽中学校 165 号
令和 7 年 9 月 1 日
杉並区立向陽中学校
校長 高津 憲



食の備えを見直しましょう

1923 年 9 月 1 日に関東大震災が発生したことにちなみ、9 月 1 日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくとう安心です。

水や食料品は最低 3 日分、できれば 1 週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいり足りず「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



シーこうか ビタミンCの効果



★給食紹介★

2(火):防災メニュー

9月1日防災の日になんで、給食室では「すいとん」を作ります！小麦粉と水があれば作れるすいとんは、炊き出しとして提供されることが多いようです。

4(木):明日葉パン de フィッシュバーガー

1年生の総合的な学習の時間に、八丈島から漁業組合女性部のみなさんが出前授業に来てくださいます！生命力が強く栄養素が多い明日葉は、八丈島の名産品。東京都の地場産物を味わって食べてくださいね！

11(木):茄子とトマトソースのスパゲティー

向陽中学校の畑でボランティア部が大切に育てた茄子を使って、スパゲティーを作ります。夏の暑さに負けずに育った茄子を食べて、残暑を乗り越えましょう☆

24(水)お彼岸メニュー

秋のお彼岸といえば「おはぎ」。今年は小豆と黄粉の2種類のおはぎを作ります。小豆あんは給食室で煮た小豆と北海道産の砂糖を混ぜて作る予定です。

秋のおはぎ (小豆あん)
春のぼたもち (牡丹の花)



**向陽中学校の給食情報が
見られます**

給食で使った食材の産地公表と、
給食写真を掲載しています♪