



給食だより 9月



筑波大学附属視覚特別支援学校

9月に入っても、まだまだ暑さが続いています。朝夕に吹き抜ける風からは少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。

この時期は、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期でもあります。食事や睡眠をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう。

なぜ、気温差で体調不調が起きるの？

人の身体は、急激な温度変化に対応できないため「体がだるい」、「疲れやすい」、「不快感」、「食欲不振」といった症状が現れます。

外気温の急激な変化や、冷房などによって室内と屋外の気温差が大きかったりすることで、体調のバランスが崩れやすくなります。9月19日～25日はお彼岸ですが、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、季節が急に移り変わる時期です。

生活リズムをととのえよう!



しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

季節の変わり目を元気に乗り切るためには、夏の疲れを残さないように、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べ、体の調子を整えるビタミンやミネラルを積極的に補給すると同時に、生活のリズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。

重陽の節句(菊の節句)とは？

9月9日は、五節句のひとつ「重陽の節句」(重陽の節供)です。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」といいます。知らない方も多いかもしれませんが、命を尊び、風情溢れる節句です。

古来、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考え、その奇数が連なる日をお祝いしたのが五節句の始まりで、めでたい反面悪いことにも転じやすいと考え、お祝いとともに厄祓いもしていました。

1月1日(正月)、3月3日(桃の節句)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕の節句)に続く、五節句の最後を締めくくるのが、9月9日(重陽の節句)です。

五節句中で一番大きな陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。今ではすっかり影が薄くなってしまいました。

薬草としても用いられ、延寿の力があるとされてきた『菊』を浮かべたお酒やお茶を飲んだり、時期的に収穫祭の意味合いとも重なって『栗』や『茄子』など秋の食材をそろえてお祝いします。

給食では、栗ご飯と茄子のオランダ煮、菊は澄まし汁に浮かべてお出しします。

「なし」と「りんご」の食べくらべ

この時期に行っている、なしとリンゴの食べくらべ。形が似ていて、同じ秋の果物の「なし」と「りんご」ですが、美味しい時期が少しだけずれているため、一緒に食べる機会は少ないかもしれません。

今年も、15日の火曜日に、なしとリンゴの食べくらべをします。どんな違いを発見できるかな？



★ 9月22日は、秋分の日です。お彼岸の中日でもあります。昼夜の長さがちょうど同じになる日です。

給食では、翌日の23日におはぎが出ます。(今年のお彼岸は、19日～25日です。)