

小学生のみなさんは  
おうちの人と  
よみましょう。



2学期が始まりました。休み明けは、夏の疲れや生活リズムの乱れによる、頭痛や腹痛、だるさなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。まずは、早寝早起き、朝・昼・夕の食事で規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

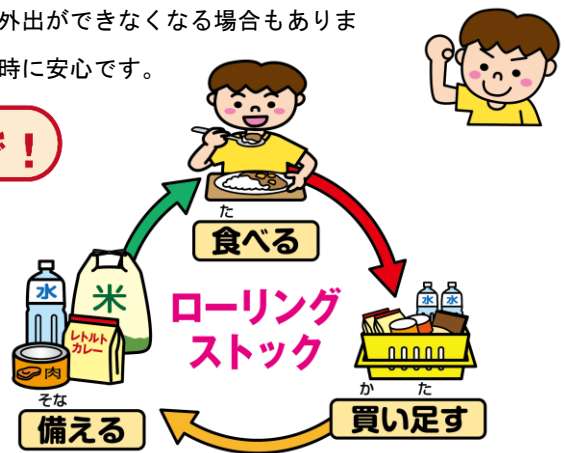
また、疲労回復効果のある食材（ビタミンB1の豊富な豚肉、豆類、種実類などやクエン酸の豊富な柑橘類や梅干しなど）を取り入れるのもおすすめです。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられたり、簡単に調理できたりするものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



#### 主食（炭水化物を多く含むもの）

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

#### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

#### 副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、乾燥ワカメ、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

#### 家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



古来、奇数は縁起の良い陽数と考え、一番大きい陽数が重なる日の9月9日を、「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。

行事食には薬草としても用いられ、延寿の力があるとされている「菊」が用いられます。

今では五節句(人日:1月7日 上巳:3月3日 端午:5月5日 七夕:7月7日 重陽:9月9日)の中でも影が薄くなりましたが、五節句を締めくくる行事として、昔は最も盛んだったといわれています。



## 十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。(現在の、9月～10月初旬ごろ)「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。

農作物の収穫時期にあたるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



**2022年の十五夜は9月10日です。**

### 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



### 里いも料理

十五夜は里いもの収穫時期でもあり、「芋名月」とも呼ばれます。里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



彼岸の間は、昼と夜の時間が同じになると言われ、亡くなった人への想いが一番通じやすくなると考えられてきました。

彼岸の間はお墓参りをしますが、そのお供え物として悪いものを寄せ付けないと言われる小豆を使った「おはぎ」をお供えします。

**2022年の彼岸は9月20日～26日です。**



## 献立表確認のお願い

### 給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がるごとに減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調がよく、病院が開いている時に家庭で食べることをおすすめします。



## 食物アレルギー どんな症状が出るの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともう場合をアナフィラキシーショックといいます。