



『食堂は教育の場』

～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく
食べる子どもを育てることを主眼としています。～



2025年9月 弘学館 給食室

まだまだ残暑が厳しく、涼しい秋の訪れが待ち遠しいこの頃です。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、元気に学校生活がおくれるようにしましょう。

9月1日は防災の日：非常時の食事の準備はできていますか？

災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかると言われています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、**家族の人数分の水や食料を、最低でも3日～1週間分程度は備えておくことが大切です。**

【食料：最低家族の人数×3日分】



【水：最低1日 3L×家族の人数×3日分】



【十五夜】

「十五夜」とは、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬）の満月の夜のことを言います。※太陽暦に基づいて決まるため、毎年日付が変わります。

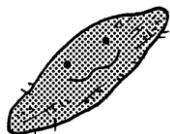
旧暦の秋（7～9月）の中間にあたり、一年で月が最も美しいとされているため、「中秋の名月」とも呼ばれます。

江戸時代の後期頃から十五夜には、お団子やすずきなどのお供え物をして、「お月見」をする習慣があります。

今年（2025年）の十五夜は10月6日（月）になります。



食物繊維が豊富な秋の味覚



りんごやさつまいも、きのこなどには整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。今が旬の食材を食べて、秋を感じてみませんか。