



食育だより 9月

令和 8 年 9 月 1 日
池島小中学校 食育担当

9月に入りましたが、蒸し暑い日が続いています。
この時期は疲れがたまりやすい時期です。学校でもこまめな水分補給を行ってまいります。御家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、十分な睡眠と栄養をとって残暑を乗り切ってください。

予告

9月のカレーの日

・ 9月14日（月）

9月9日は「重陽の節句」

毎年9月9日に行われる日本の伝統的な5節句（桃の節句など）の1つです。旧暦では、菊の花が咲く季節であったことから、別名「菊の節句」とも呼ばれます。

【由来と意味】

古代中国の「陰陽思想」では、奇数が「陽」の数とされていました。奇数の中でも最も大きい「9」が重なる9月9日は、大変めでたいとされる一方で、陽の気が強すぎて不吉にも転じやすいと考えられていたため、邪気を払い、不老長寿や無病息災を祈る風習が生まれました。



【代表的な行事食】

栗ご飯と食用菊：収穫の秋のお祝いとして「栗ごはん」を食べたり、菊の花びらを和え物やお吸い物にして味わいます。



～災害時に備えましょう～

9月1日は「防災の日」です。近年多発する大規模な自然災害。心に余裕を持って命をつなぐためには、日頃からの準備が何より大切です。この機会に災害時の避難場所や災害グッズなど、御家庭でも話をしてみてもいいでしょうか。

今回は、災害時の「食」についてお話します。



【非常食を選ぶときのポイント】

- ① 保 存 期 間：長期保存できる食品を選ぶ。
- ② 栄養バランス：栄養の偏りは、体調不良に直結します。
栄養バランスを考えてそろえる。
- ③ 手 軽 さ：調理不要で食べられる食品を選んで、災害時のストレス軽減に。
- ④ 食べ慣れた味：日常的に食べている味の食品を選ぶことで、安心感を得やすくなる。
- ⑤ ローリングストック：普段から食べている食品を多めに購入し、消費しながら補充する。

【非常食の栄養バランス】

- ・ エネルギー源：アルファ米、パックご飯、シリアルなど
- ・ タンパク質：魚や肉の缶詰、レトルト食品など
- ・ ビタミン・ミネラル：野菜の水煮缶、ドライフルーツなど
水のほかに、お菓子、粉末スープなどがあると安心です。

食育クイズ

Q. 秋の味覚「マツタケ」はどうして高級食材と呼ばれるのでしょうか？

- ① 日本でしか見つからないキノコだから
- ② 人工的に育てられないから
- ③ 成長スピードが遅いから



食育クイズの答え

Q. 秋の味覚「マツタケ」はどうして高級食材と呼ばれるのでしょうか？

- ① 日本でしか見つからないキノコだから
- ② 人工的に育てられないから
- ③ 成長スピードが遅いから

答えは、②人工的に育てられないからでした。

秋の味覚ともいわれる「マツタケ」は9月～10月に旬を迎えます。マツタケは他のキノコと違って人の手で育てることができません。そのため、自然の中からみつけるしかないのでたくさん採ることも難しく、高級な食材となっています。

ちなみに、マツタケは日本だけでなく、海外でも収穫されています。

マツタケについて

Q. なぜマツタケの人工栽培は難しいの？

A. マツタケの人工栽培が難しい最大の理由は、「生きた樹木（主にアカマツ）の根と共生しなければ成長できないから」です。

【人工栽培を拒む3つの壁】

- ① 生きたアカマツが必須
→菌を育てるために、まず生きている大きな樹木を丸ごと管理する必要があります。
- ② 成長が極めて遅い
→菌糸が根に定着してからマツタケが発生するまでに数年～数十年かかります。
- ③ 雑菌に弱い
→マツタケ菌は非常に繊細で、土の中の他の微生物とのバランスが崩れるとすぐに負けてしまいます。

