

今年、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



リサイクルを通して

今年度より、牛乳パックのリサイクルが始まりました。最初はうまく開けなかった人も、今では『きれいに開けたよ。』と満面の笑みで伝えてくれます。『お家でもリサイクルした!』という声もありました。このリサイクル活動が、地球に優しい心を育むきっかけになるよう、ご家庭でもお声かけいただければ幸いです。



↑ 書画カメラで手元を映し、パックの開き方を伝えている様子



↑ 開いたパックをかごで干します。みんながきれいに開ければ、乾くのも早い!

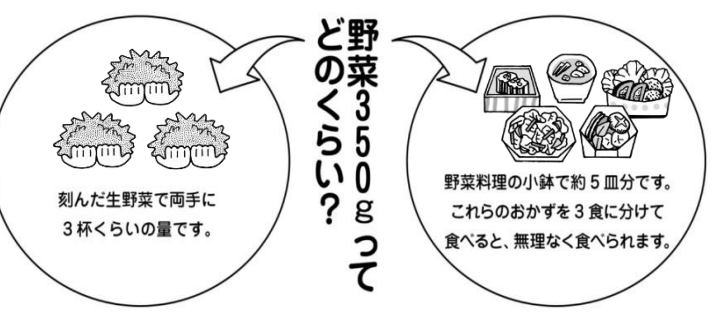
非常時に備えよう

今年度は新型コロナウイルス対策のための自粛要請や、記録的な豪雨災害が続き、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておく、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

<p>水</p> <p>1人1日3L分 必要になる</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かす等 簡単な調理のため</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>多めに買い置きしておく安心</p>
<p>備品類</p> <p>ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器が洗えなくなることを想定しましょう。</p>		

8月31日は『野菜の日』

野菜は1日に約350g食べることが目安とされます。これは、刻んだ生野菜で両手に3杯くらいになる量です。おひたし、煮物、炒め物など野菜料理にすると約5皿分くらいです。具たくさんのみそ汁やスープなどにしながら、朝、昼、夕の3回に分けて食べて、1日の目安分量を目指しましょう。



野菜の重さの目安

サニーレタス 1枚	ピーマン1個 (普通サイズ)	なす1本 (普通サイズ)	きゅうり1本 (中サイズ)	トマト1個 (中サイズ)
およそ 20g	およそ 30~40g	およそ 70~80g	およそ 100g	およそ 200g

今月の給食より

*8/31 (月) 野菜の日【夏野菜とたこのかき揚げ】

8・3・1の語呂合わせで、野菜の日です。ゴーヤ・枝豆・とうもろこしを使ったかき揚げを作ります。

*9/9 (水) 重陽の節句【菊花しゅうまい】

古来中国では『奇数=縁起の良い陽の数』とされていました。奇数の中でも一番大きい"9"が重なる日なので、『陽が重なる(重陽)』とお祝いをしていました。菊の節句とも呼ばれているので、菊の花をイメージしたしゅうまいでお祝いをします。

*9/18 (金) 沖縄県献立【タコライス】

メキシコ料理『タコス』の具をご飯にかけてたタコライスは、沖縄発祥の料理です。

*9/30 (水) 東京都献立【とびうおのぼうぎょうざ】

1898年10月1日、市長のいる東京市が誕生しました。これを記念して、東京都産あしたばやとびうお、ムロアジを使います。

8.9月の産直食材

★東京都練馬区より 味噌 (花屋三郎右衛門)

☆埼玉県行田市より 七分付き米