



9月 給食だより

令和5年9月
練馬区立
石神井中学校

2学期が始まりました。暦の上では秋とはいえ、残暑が厳しい日が続きます。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。



「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から自分と家族の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



みず

水

- 調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



しょくりょう ひん

食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



<7月分使用食材の産地>

食材	キャベツ 大根 玉ねぎ とうもろこし	きゅうり 小松菜 トマト	大豆	しめじ えのきだけ ズッキーニ	にんじん ねぎ さやいんげん いわし	大根 昆布 白いんげん豆 赤えんどう豆 たこ	こんにゃく ゴーヤ ほうれん草	ピーマン じゃがいも 白菜 パセリ かぼちゃ	ごぼう にんにく りんご 卵	セロリ 糸昆布 かつお節
産地	練馬	東京	多古町 (産直品)	長野	千葉	北海道	群馬	茨城	青森	静岡
食材	干し椎茸	もやし なす	鶏肉	小玉すいか	生姜	オクラ	とうがん	玉ねぎ しらす干し	切り干し大根	豚肉
産地	愛媛	栃木	岩手	新潟	高知	鹿児島	愛知	兵庫	宮崎	埼玉

学校給食費の納入にご協力ください!

今月の引き落とし日は、初回5日(火)、再振替20日(水)です。残高のご確認をお願いします。

