

給食だより

令和4年度9月号 大泉第二中学校

令和4年8月30日 校長 関 基雄
栄養士 小林 百合子



9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。みなさん、家に食品の備蓄はしていますか？災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について、話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

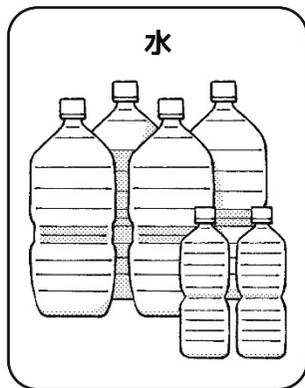


家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水+調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



水



カセットこんろ・カセットボンベ



◇9日（金）重陽（ちょうよう）の節句

菊花ご飯・菊花蒸し・みそけんちん汁

重陽の節句は旧暦で菊の咲く季節であることから、“菊の節句”ともいわれています。古代中国では、最も大きな陽の数字“九”が重なることから、節句の中で最もめでたい日とされていたそうです。

給食では菊の節句にちなんで、菊やぶなしめじ、鶏肉などの具が入った「菊花ご飯」と、ターメリックで黄色く色づけたもち米を菊の花に見立てた「菊花蒸し」を作ります。

◇12日（月）十五夜（10日）

しめじご飯・里芋コロッケ・かきたま汁

十五夜は収穫に感謝するお祭りだったことから、収穫物をお月様にお供えことから、“芋名月”ともいわれています。

給食では芋名月にちなみ、里芋を使用した「里芋コロッケ」を作ります。また、今年の十五夜は10日（土）のため、12日に出します。

◇14日（水）旬の食材 かつお

麦入りご飯・かつおの香味揚げ・キャベツのごま酢和え・厚揚げのみそ汁

かつおには、旬が2回あり、4～5月の「初鯨」と8～9月の「戻り鯨」があります。戻り鯨は、脂がたっぷりのっているため、「脂かつお」「トロ鯨」とも呼ばれます。初鯨に比べて、もっちりとした食感が特徴です。給食では、かつおに下味をつけ、でんぷんをまぶして揚げて、パイナップルやしょうゆなどでつくったソースをかけて提供します。

◇16日（金）食育の日（毎月19日）

かてめし・鶏肉の香味焼き・まゆ玉汁

今月の食育の日は“埼玉県”がテーマです。

かてめしとまゆ玉汁は、埼玉県の秩父地方を中心とした郷土料理です。

かてめしは、米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えたことからできた料理です。

まゆ玉汁は、養蚕が盛んだった秩父地方で、まゆの出来がよくなることを願って、まゆの形に似せた団子を入れた汁ものです。

<給食費納入について>

9月の引き落とし日は16日です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。

また、手数料が10円かかりますので、振り込む際は10円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。