



# 9月 給食だより

令和6年9月1日  
練馬区立中村西小学校  
校長 工藤 智昭  
栄養士 小澤 遥

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定し、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ、ボンベ。

#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

《食材の主な産地》

さといも	鹿児島県・埼玉県	じゃがいも	茨城県・鹿児島県・長崎県	キャベツ	練馬区	きゅうり	練馬区
ごぼう	青森県	小松菜	埼玉県	しょうが	高知県	セロリー	静岡県
大根	青森県・千葉県	たまねぎ	香川県・兵庫県	チンゲンサイ	千葉県	とうがん	愛知県
なす	栃木県	にら	千葉県	にんじん	千葉県	にんにく	青森県
白菜	長野県	ピーマン	茨城県・高知県	ほうれんそう	群馬県	もやし	栃木県
れんこん	茨城県	りんご	青森県	ねぎ	栃木県	甘夏みかん	熊本県
米	青森県	鶏肉	岩手県・宮崎県	豚肉	茨城県・群馬県	牛乳	東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・山形県・北海道



8.9月のお誕生日給食は、9月30日(火)です

