



# 9月給食だより



## 食の備えを見直しましょう

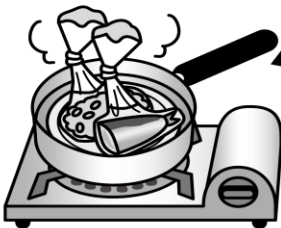
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいり足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

### 数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



## お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花  
おはぎ



春 牡丹の花  
ぼたもち



7月生産地一覧表

キャベツ	練馬区	もやし	栃木	にんにく	青森	米	青森
人参	徳島	なす	茨城	生姜	高知	小玉すいか	茨城
じゃが芋	長崎	たまねぎ	兵庫	こんにゃく	群馬	いか	ペルー
小松菜	東京	とうがん	静岡	豚肉	群馬	しいら	長崎
きゅうり	岩手	ズッキーニ	長野	鶏肉	岩手	鶏卵	青森
牛乳	東京・群馬・山梨・岩手・青森・山形・宮城						