



今年は例年より涼しい夏の始まりでしたが、8月に入って猛暑日が続いています。9月は夏の疲れがでて、体調をくずしやすい時期です。早起・早寝・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気に過ごしましょう。



♪生活リズムを♪



9月1日は防災の日です。

非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくりかえしながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄ができて、災害時に非常食として活用できます。



～7月食材産地情報～

米—青森 えのき・ぶなしめじ・白菜にんにく—長野 大豆(乾燥)—北海道 卵・なす・もやし—栃木 レンズ豆—アメリカ しょうが—高知 キャベツ・だいこん・さつまいも—練馬区 にんにく・ごぼう—青森 玉ねぎ・シラス干し—兵庫 青梗菜・さやいんげん・かぶ—千葉 きゅうり—練馬・秋田 ピーマン・ジャガイモ・赤パプリカ・長ネギ—茨城 ホウレン草・ズッキーニ—群馬 小松菜—埼玉 セロリー—山形 もずく—沖縄 鶏ガラ・鶏肉—宮崎 豚肉—茨城 イカ—北太平洋 青のり・とうがん—愛知 いわし—千葉 タコ—北海道 タラ—ロシア ししゃも—ノルウェー

<7月生乳予定産地>東京、群馬、岩手、青森、秋田、宮城、北海道

きゅうしよくこんだて ～給食献立から～

がつこのか ちょうよう せつく
9月9日★重陽の節句

中国では、奇数(1.3.5.7.9)の数字は縁起がいいとされていて、この日は縁起のいい一番大きな数が並ぶ日です。菊の節句とも呼ばれ、カレー粉で黄色く色づけしたもち米を肉団子にまぶして蒸した菊花蒸しを献立に取り入れます。

がつ にち しよくいく ひ
9月18日★～食育の日！～

あしたばは、きょう は、葉を摘んでも明日には新しい葉が生えてくるほど生長が早いことから、この名がつけられました。東京都・八丈島の特産品です。明日葉の粉をころもに混ぜて、ししゃもを天ぷらにします。