

# 9月給食だより



令和 2年 8月 31日  
練馬区立光が丘四季の香小学校  
校長 高野 博文  
栄養士 伊藤 さおり

夏休みが明け、給食が始まって一週間がたちました。まだまだ暑い日が続きますが、9月になると、少しずつ秋の食材が増えてきます。季節の食材を取り入れながら、子供たちの食の進む献立としました。衛生に気をつけながらも楽しい給食の時間となるようにしていきたいと思えます。

## 《 8月に使用した主な食材の産地 》

- ・しょうが 高知
- ・ねぎ 青森
- ・ごぼう 宮崎
- ・大根 北海道
- ・にんにく 青森
- ・にんじん 北海道
- ・なす 群馬
- ・パセリ 千葉
- ・にら 栃木
- ・キャベツ 群馬
- ・きゅうり 群馬
- ・玉葱 北海道
- ・トマト 青森
- ・もやし 栃木
- ・えのきたけ 長野
- ・じゃがいも 北海道
- ・小松菜 東京

## 9月の献立から



### ★9月4日 沖縄県の郷土料理

シシジューシーは豚肉と昆布の入った旨味のある炊き込みご飯です。ゴーヤは夏が旬の野菜で、独特の苦みは胃腸の粘膜を保護し、夏バテや疲労回復に効果があります。夏の日差しから肌を守ってくれるビタミンCも多く含まれています。イナムドッチは豚肉の入った具沢山の白みそ仕立ての味噌汁です。お祝いの席で食される伝統のある料理です。

### ★9月9日 重陽の節句献立

9月9日は五節句のひとつである「重陽の節句」です。「菊の節句」ともいい、各地で菊祭りが行われます。菊の花をイメージした「菊花蒸し」を作ります。

### ★9月23日 秋分の日献立

9月22

日は秋分の日です。秋のお彼岸には「おはぎ」をお供えします。そこで、赤紫色の花を咲かせる「萩」をイメージして小豆の入った「萩ごはん」を作ります。

## 給食費について

9月の給食費の引き落としは9月7日(月)です。  
未納とならないよう、口座への入金と残高確認をお願いいたします。



今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



<p><b>早寝・早起き</b></p> <p>睡眠時間をしっかり確保しましょう</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事</b></p> <p>主食・主菜・副菜をそろえましょう</p>	<p><b>適度な運動</b></p> <p>日中は明るいところで体を動かしましょう</p>
--	---	--

## 非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p><b>水</b></p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>お湯を沸かししたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		