

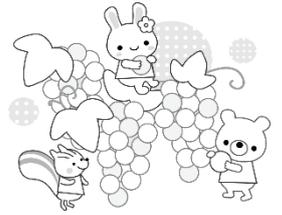
給食だより



練馬区立光が丘春の風小学校
校長 世古 徳浩
栄養士 薮島 葉子

2学期が始まって1週間が過ぎました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる頃ですので、早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えましょう。

残暑の中にも秋の訪れを感じはじめる9月は実りの季節です。鮭やさんま、きのこにさつま芋、梨やぶどうなどおいしいものがたくさんあります。給食でもいろいろな旬の食材を取り入れていきますのでお楽しみに！



がつ ついたち
9月1日
ぼう さい ひ

防災の日

“食の備え”を考えよう！



◎なぜ食料を備えるの？

地震などの大きな災害や、新型の感染症が発生したときには、食料を運ぶことができなくなったり、食料が売り切れるなど、一時的に食料不足になるおそれがあります。

また、自宅で避難生活を送る場合や、外出ができない場合もあります。このような状況になっても食事に困らないように、食料（非常食・災害食・備蓄食などと呼ぶ）を備えておく必要があります。

◎どんな食料を備える？

備えておく食料は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分ぐらい必要とされています。保存ができる食品や、電気、ガス、水道が止まっても、そのまま食べられる食品を備えましょう。

これだけは備えておきたいという物は、次の通りです。

水	米	缶詰	カセットコンロとカセットボンベ
飲み水と調理などに使う水を合わせて、1人当たり1日3リットルあると安心。	主食（炭水化物）として備える。2kgの米1袋があれば、約27食分（1食＝0.5合＝75gで計算）になる。	主菜（たんぱく質）になる物、そのまま食べられる物を備えると良い。	電気やガスが止まっても、食品を温めたり、米を炊いたり、簡単な調理をすることができます。

◎食料を備えるときのポイント

- ①食べ慣れているものを！…初めて食べるものは、特に気分が落ち込んでいる非常時には食べづらくなります。食べ慣れているものを選んだり、味見をしておきましょう。
- ②買い足しながら備えよう！…米やパスタ、乾物など、保存性が高い食料は、少し多めに買って置き、普段食べながら、減った分を買い足すなど、無理なく備えましょう。
- ③食品ロスに気をつけよう！…食料を保管したまま賞味期限が過ぎて古くなり、そのまま捨てる（食品ロス）ことがないように、計画的に使い、買い足していきましょう。

9月1日は防災の日です。1923年の9月1日に発生した「関東大震災」にちなんで、1960年に制定されました。

また、9月1日は暦の上でも二百十日（にひゃくとおか）にあたる日で、台風が多い時期という言い伝えがあることにも関係しているのだそうです。実際に「防災の日」制定の決め手となったのは「伊勢湾台風」で、前年の1959年9月に和歌山県紀伊半島に上陸し大きな被害をもたらしました。

今年は新型コロナの影響で、引き取り訓練が実施されません。「防災の日」にあらためて災害への備えを考えてみましょう。

給食費の口座振替についてのお知らせ
★引き落とし日：9月10日（木）

※口座振替手数料10円がかかります。
※口座振替は月1回です。
前日までに残高不足にならないようにご準備をお願いいたします。
※前回までの分が未納になっている場合、加算して引き落とします。
その際、口座振替手数料10円が、引き落とし口数分がかかりますのでご了承ください。



★9月に使用する主な食材の産地（予定）★

かぼちゃ	北海道	たまねぎ	北海道	ピーマン	茨城県、青森県
大根	北海道	にら	茨城県	セロリー	長野県
白菜	長野県、北海道	にんじん	北海道	チンゲンサイ	静岡県
ごぼう	青森県	にんにく	青森県	ブロッコリー	長野県、北海道
もやし	栃木県	ねぎ	東京都	小松菜	東京都
さやいんげん	青森県、山形県	みつば	茨城県	キャベツ	群馬県
じゃが芋	北海道	生姜	高知県、長崎県	きゅうり	山形県、埼玉県
さつま芋	千葉県、茨城県	赤・黄ピーマン	山形県	米	青森県
りんご	青森県、長野県	なす	埼玉県	ぶどう	長野県、山梨県
さやえんどう	青森県、北海道	牛乳	東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県		

児童一人一回当たり平均摂取栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	639	15.5	30.4	2.5	328	91	2.1	258	0.37	0.51	29	4.1
学校給食摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	20	5以上



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク