

9月 給食だより

令和6年度9月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱中 一
栄養士 稲見 彩美

9月1日は、防災の日です。その日を含む、8月30日～9月5日は、防災週間と定められています。9月1日が、防災の日になったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この機会に災害について考えたり、備えたりしましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

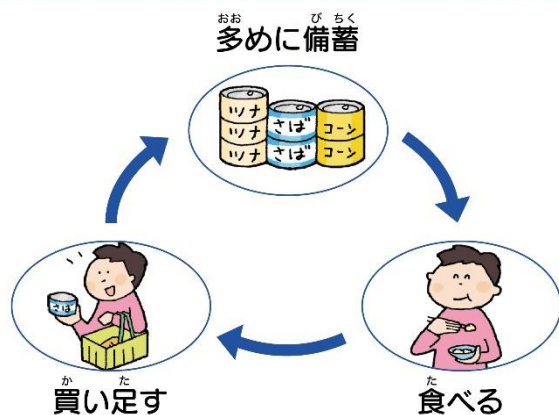
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

<p>【主食】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち 	<p>【主菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 <p>【副菜】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜 	<p>【果物・菓子】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート <p>【飲料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース <p>【調味料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
--	--	--

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をとる



日中は活動的に過ごす



～今月の行事給食～

9日(月) 重陽の節句 … 「菊花和え」

古来中国では、「奇数＝縁起の良い陽の数」とされていました。奇数の中でも、一番大きい「9」が重なる9月9日は、「重陽」としてお祝いされていました。菊の節句とも呼ばれることから、菊の花を使った和え物を作る予定です。

12日(木) 世界の料理 ～アメリカ～

「スロッピージョー」は、ミートソースをパンにはさんで食べる、アメリカの料理です。「チャウダー」は、アメリカで親しまれているスープです。あさりを使った「クラムチャウダー」が有名ですが、今回給食では、ホタテを使ってチャウダーを作ります。

17日(火) 十五夜 … 「お月見団子」

今年の十五夜は9月17日です。この日の給食では、満月に見立てて作ったお団子にみたらしをかけて「お月見団子」を手作りする予定です。

19日(木) 郷土料理 ～鳥取県～

鳥取県は、らっきょうの栽培が有名です。特に、鳥取砂丘に隣接する地域で盛んに栽培されています。らっきょう漬けを使ってソースを作る予定です。