

9月給食だより



令和6年 9月2日
練馬区立大泉西小学校
校長 岩切 洋一

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
水 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

7月の使用食材産地

牛乳…北海道、宮城、東京、群馬、青森、山形、山梨、岩手 米…秋田 卵…栃木 鶏肉…岩手
 豚肉…青森、茨城 さば…ノルウェー あじ…長崎 ちりめんじゃこ…兵庫、瀬戸内 いか…ペルー
 玉葱…兵庫 じゃがいも、ねぎ、とうもろこし、冬瓜、すいか…千葉 小松菜…埼玉 ほうれん草…栃木
 キャベツ…練馬、群馬 きゅうり…練馬、栃木 大根、にんにく、りんご…青森 人参…青森、埼玉
 かぼちゃ…神奈川 みそ…長野、岩手 片栗粉…北海道 かつおぶし…静岡、九州 米粉…埼玉