

9月給食だより

2学期が始まります。休み明けは生活リズムがととのわず、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、体の不調が起こることがあります。起きたら朝日を浴びる、ごはんを3食しっかり食べる、日中は体を動かすと、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、熱中症にも注意が必要です。水分補給をこまめに行い、無理はしないようにしましょう。

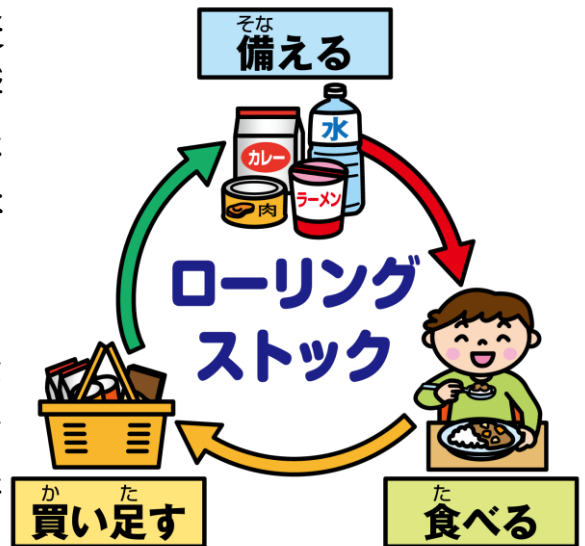


食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行ったら売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



みず ひつじゅひん
水は必需品!
ひとり にち
1人1日3Lが
めやす
目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



しょくりょうひん じょうおん ほそん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

かんづめ しょくひん かんぶつ ひも
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

す かした な
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、
ふあん きもち やわ
不安な気持ちを和らげてくれます。

すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる ゆ湯せん調理 がおすすめです。

たいねつ ぶくろ しょくざい みず ちょうりよう い ぐうき ぬ ぶくろ うえ ほう むす
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
なべ そこ たいねつざら ふきん し ゆ わ い かねつ
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

♪9月の給食紹介♪

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク



・2日(火)～5日(金)・・・食欲アップ週間

夏休み明けは食が細くなりがちなので、食欲がなくても食べやすく、配膳のしやすい献立を集めました。

・9日(火)・・・重陽の節句献立

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が重なるこの日を「陽が重なる(重陽)」として祝いました。菊の節句とも言われているため、給食では菊をイメージして菊花しゅうまいを作ります。

・19日(金)・・・食育の日～インドネシア～

毎月19日は食育の日です。9月はインドネシアの料理であるナシゴレンの登場です。ナシゴレンは、インドネシアで親しまれているチャーハンのような料理です。食べやすいよう給食風にアレンジして提供します。

・30日(火)・・・都民の日献立

1898年10月1日、東京市が誕生しました。これを記念して、東京生まれの野菜「小松菜」と、東京が全国生産量第2位である「ブルーベリー」を使ったケーキを提供します。

給食から考えるSDGs～廃油のゆくえ～

大北小では、毎月約80 kgの揚げ油を使います。使用済みの油(廃油)をもし水に流すと、大きなダメージを受けるのは川や海です。廃油で汚染された川や海は美しさを失うだけでなく、魚や魚を食べる鳥たちにも大きな影響を及ぼします。大北小では、廃油をリサイクルに出しています。廃油は回収されたのち、包装紙やパッケージの印刷採色のインク、家畜や野菜栽培の飼肥料に生まれ変わります。



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

給食食材の主な産地(7月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	練馬、香川 兵庫	にんじん	千葉、青森 北海道	かつお	宮城	メロン	茨城
枝豆 とうもろこし	練馬区田柄 (吉田さん)	小松菜	埼玉	きびなご	長崎	米	青森、秋田
じゃがいも	千葉	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	群馬	えのき	長野	豚肉	青森		山梨、岩手、福島
きゅうり	埼玉	ねぎ	茨城	鶏肉	青森		北海道、山形、栃木