



# 食育だより

令和7年度9月号  
練馬区立光が丘第一中学校



## 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か豪雨も頻発し、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き売り切れ...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が安心です。

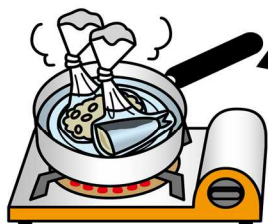
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



### 水は必需品!

★1人1日3Lが目安です。

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。



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。



★缶詰、レトルト食品、乾燥、日持ちのする野菜など。

★好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげられます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

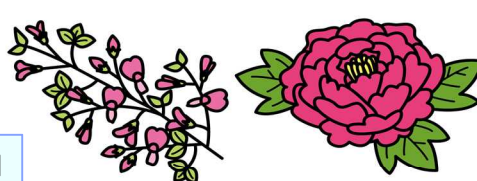
- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



## お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日的前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをし先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりをを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花 秋 おはぎ  
牡丹の花 春 ぼたもち



### 9月の使用食材の予定産地

|    |                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 牛乳 | ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。<br>練馬区は、株式会社協同乳業より購入しています。                                                                              |
| 米  | ・「令和6年度 青森県産まっしぐら」を購入しています。                                                                                                            |
| 野菜 | ・大根/山形 人参/千葉 ごぼう/埼玉 じゃがいも/静岡 ねぎ/青森 たまねぎ/北海道 たけのこ/熊本<br>にんにく/青森 キャベツ/群馬 もやし/栃木 にんじん/徳島 しょうが/高知 小松菜/埼玉 きゅうり/山形<br>しめじ/長野 チンゲン菜/静岡 セロリ/静岡 |
| 肉  | ・豚肉/青森 鶏肉/岩手 鶏ガラ/岩手 豚ガラ/埼玉                                                                                                             |
| 魚  | ・さば/ノルウェー あさり/台湾 カレイ/アメリカ えび/インドネシア                                                                                                    |

# おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



## ！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう



★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

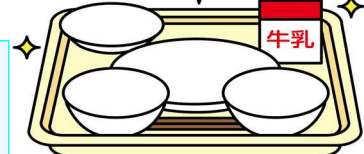


## 感謝の気持ちを持って食べましょう

！ごちそうさまでした！



食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



### \* 今月の献立から \*

9月19日(金) ☆チーズダッカルビ☆

鶏肉と野菜をコチュジャンベースの甘辛いタレで炒め、とろけるチーズを絡めて食べる韓国料理です。

#### 材 料(4人分)

- ・炒め油 2g
- ・鶏もも肉 200g
- ・酒 2g
- ・にんにく 1/4本
- ・たまねぎ 3/5個
- ・キャベツ 120g
- ・じゃがいも 120g
- ・コチュジャン 大さじ1と1/4
- ・酒 大さじ1と1/4
- ・しょうゆ 大さじ1と3/4
- ・砂糖 大さじ1
- ・ごま油 2g
- ・にんにく 1片
- ・しょうが 1片
- ・ピザチーズ 70g
- ・耐熱皿 4個

#### 作 り 方

- ①鶏肉は1.5 cmの角切りにして、酒で漬けておく。
- ②油で肉を炒める。
- ③にんにく〜キャベツを短冊切りに、じゃがいもは1.5 cmの角切りにする。
- ④②ににんにく〜じゃがいもを順に加えて炒める。
- ⑤コチュジャンとおろしておいた、にんにく、しょうがを混ぜ合わせ、④に加えて調味する。
- ⑥耐熱皿に⑤の具をのせ、ピザチーズをかけてオーブントースターで焼く。