

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつおきるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害にそなえましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p>
<p>③足りないものを買い足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p>

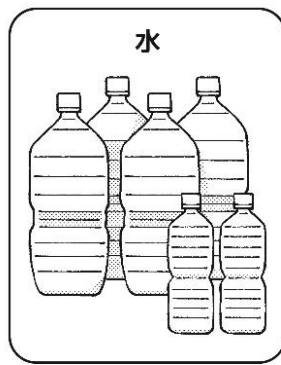
家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

©少年写真新聞社2022



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水+調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



©少年写真新聞社2022

7月に使用した食材の主な産地												
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	とうがん	じゃがいも	なす	アスパラガス	ズッキーニ	きょういんげん	トマト	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県 岩手県・青森県・北海道	令和4年産 岩手産ひとめぼれ	青森	茨城	香川	神奈川	練馬	埼玉・茨城	栃木	群馬	千葉	青森	茨城・岩手・青森・北海道
		おくら	小松菜	キャベツ	えのきたけ	白菜	大根	赤黄パプリカ	枝豆	きゅうり	メロン	たこ
		高知・沖縄	東京	群馬	長野	茨城	北海道	山形	埼玉	千葉	千葉	北海道
												宮城



～今月の献立より～



6日（水）『まごわやさしい献立』

「☉→豆、◎→ごま、⊕→わかめ、⊙→野菜、⊖→魚、⊙→椎茸、①→いも」

敬老の日になみ、バランスの良い食事を摂るためのキーワード  
「まごわやさしい献立」を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。



©少年写真新聞社2022

20日（水）『お彼岸献立』

「23日 秋分の日」は、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日として、国民の祝日に定められています。秋分の日の前後3日間をあわせた7日間をお彼岸といいます。赤紫色の小豆と緑色の枝豆をごはんに混ぜて、萩の花をイメージした「萩ごはん」を作ります。萩は秋の七草の一つです。

29日（金）『十五夜献立』

十五夜は、一年の中で一番きれいな満月が見える日のことです。満月の夜にお団子や秋の食材をお供えして、お月さまに「豊作になる感謝の気持ち」を伝えていたそうです。給食では、白玉粉にかぼちゃを混ぜ込んだ「月見団子」を一つずつ丸めて、給食室で手作りします。

※夏休み期間中、給食室では調理器具、機械の保守点検を行い、日頃できない換気扇の大掃除、毎日使っている食器や食缶を磨いたりして、夏休み明けの給食に備えました。また、調理員、栄養士ともに研修を受けて、安全・衛生に対する意識を再確認しました。  
※2学期も食材の価格が高騰し、学校給食の運営が厳しくなりますが、献立の工夫、調理員と協力し、安全でおいしい給食を作っていきたいと思いをします。

学校給食費の支払にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は9月11日（月）です。  
前日までに口座へご入金をお願いします。

