

9月 給食たより

さいたま市立見沼小学校
令和6年9月号

9月1日は「防災の日」万が一の災害に備えましょう

家庭での食品備蓄について



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。最近も、地震や豪雨などの大規模な災害が多く発生しています。いつ、どこで起きるかわからない災害時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で、水や食料を備えておくことが必要です。この機会に、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認してみたいはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

備えておきたい食料リスト

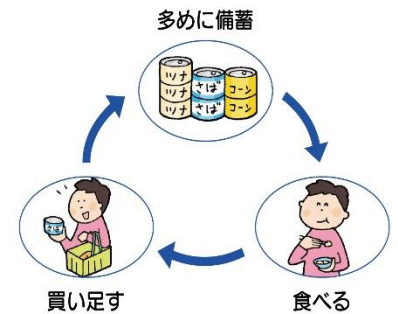
日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- | | | |
|--|--|--|
| <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

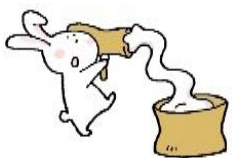
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



何が違うの？消費期限と賞味期限

消費期限は「安全に食べられる期限」のことで、サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べないほうがよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことで、スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

9月17日 十五夜



月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら秋の収穫物を備えて感謝する行事です。月見の時に食べる「月見団子」は地域によって作り方や形が異なるそうです。給食でも、給食室で作ったみたらし団子が登場します。お楽しみに♪

2学期スタート！

生活リズムをととのえましょう

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといわれます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといわれます。



もずく丼

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
もずく	40g
豚ひき肉	50g
たまねぎ（粗みじんぎり）	60g（4分の1個）
にんじん（粗みじんぎり）	20g（5分の1本）
しょうが（みじん切り）	1.2g（チューブで2cmくらい）
ピーマン（粗みじんぎり）	10g（3分の1個）
ホールコーン（缶）	20g
料理酒	1.2g（小さじ2分の1）
しょうゆ	10g（小さじ2）
砂糖	1.2g（小さじ2分の1）
みりん	4g（小さじ1弱）
中華だし	4g（小さじ1）
食塩	2g（小さじ2分の1）
水	4g（小さじ1）
片栗粉	2g（小さじ1）
ごま油	1g（小さじ2分の1）

【作り方】

- ① フライパンに油をひき（分量外）、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ③ もずく、ピーマンを入れて炒め、片栗粉以外の調味料を入れて炒める。
- ④ とうもろこしを入れてさっといため、最後に水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

7月に実施した新メニューです。子どもたちが苦手なもずくをおいしく食べてもらうためにできたメニューです。最初は食べてくれるか不安でしたが、予想よりはるかに子どもたちの食いつきがよく、とてもよく食べてくれたメニューでした。ぜひご家庭でも挑戦してみてください。



✿キリトリ✿

作ってみた感想やその他食に関するご家庭でのエピソードなどなんでもお聞かせください。

学級担任→栄養教諭

年 児童氏名