

給食だより 9月

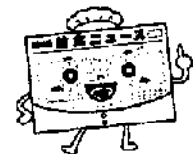
令和5年9月1日
北区立岩瀬小学校
校長 野尻 史子
栄養士 小河 春那

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。災害はいつ起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備えましょう。

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定める</p> 
<p>③足りないものを買いたす</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買いたす</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、日常的に使用する「日常食品」があります。「日常食品」を多めにする、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、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。




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、カセットコンロ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。



災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。

<p>石けん</p> 	<p>ウェットティッシュ</p> 	<p>アルコール消毒液</p> 
--	--	---

~今月の給食~

★行事食~重陽の節句献立~ 9月8日(金)



献立: 菊ちらし・牛乳・切り干し大根酢の物・すまし汁

9月9日は重陽の節句です。菊の節句とも言われていて、菊の薬効で健康長寿を祈願します。給食ではちらし寿司に菊をちらした【菊ちらし】を出します。

★宮城県の郷土料理 9月19日(火)



献立: 麦ごはん・牛乳・モウカザメのネギソースがけ・カラフルサラダ・はっと汁

宮城県の気仙沼港で水揚げされるモウカザメは臭みがなく淡泊な白身魚として、よく食べられています。また、カラフルサラダに入っているパプリカは宮城県が生産量全国1位の県です。「はっと汁」の出汁や具材は、登米地方の中でも地域や家庭によりさまざまです。出汁はカツオ節、煮干し、具材は季節の野菜やきのこ類、鶏、豚など、代々母から子へ受け継がれる家庭の味となっているそうです。

★行事食~十五夜献立~ 9月29日(金)



献立: 秋の香りご飯・秋鮭の塩焼き・さつまいものレモン煮

きのこのみそ汁・お月見だんご

秋の収穫に感謝して、米を粉にし、月に見たてて丸めて作ったのがお月見だんごのはじまりです。満月と同じ丸いだんごをお供えし、それを食べることで健康で幸せになれるとされています。

他にも秋の香りご飯の栗や、秋鮭、さつま芋、きのこのみそ汁など、秋を感じられる献立にしました。

☆おみくじコロケ当選者のリクエスト☆

- | | | | |
|------|-----------------------|------|------------|
| 1年1組 | : カルピス白玉ポンチ | 2年1組 | : サイダーポンチ |
| 3年1組 | : カレーライス | 3年2組 | : ぶどうゼリー |
| 4年1組 | : 5年1組 | | : しょうゆラーメン |
| 5年2組 | セレクトアイス (バニラ・りんご・ソーダ) | | |
| 6年1組 | : きなこ揚げパン | | |
| 職員室 | : 焼きチーズミートスパゲッティ | | |
| | : コーンマヨトースト | | |

