

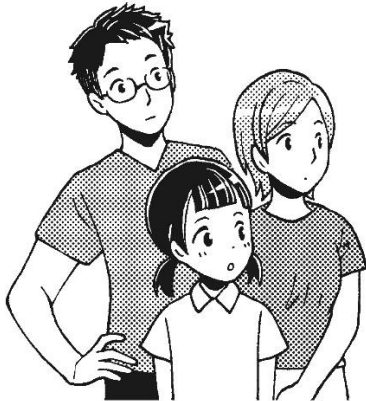


# 給食だより 9月号



9月1日は  
防災の日

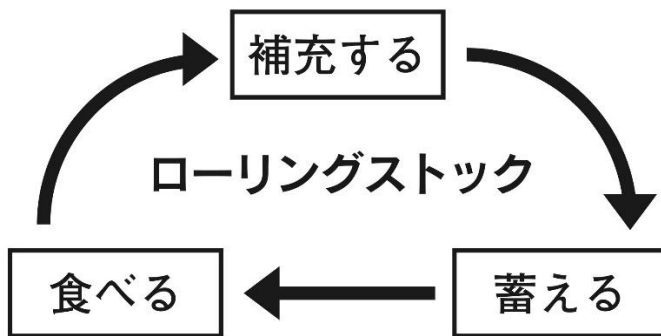
## 日頃から備えよう水と食料



家族の人数  
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## 夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

## 和食の日 ぶんきょう 和食

今月の和食の日は9日で、この日は五節句のひとつである重陽の節句です。別名「栗の節句」や「菊の節句」とも言われ、無病息災や不老長寿を願う行事です。給食では栗ご飯と食用菊を使ったお浸しを作ります。季節の移ろいを感じながら、いただきましょう。



## 十五夜



17日は十五夜です。十五夜にはすすきや月見団子などをお供えし、月を鑑賞します。また、月に農作物の収穫を感謝し豊作を願って、この時期に収穫された芋をお供えしていたことから、十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。給食では里芋を使ったけんちんうどんとお月見団子を作ります。