

# 9月食育だより

令和6年9月13日(金)  
足立区立加平小学校  
校長 倉島 敬和  
栄養教諭 杉本 なおみ

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続いています。疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
<b>水</b> ● 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	<b>食料品</b> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<b>その他</b> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。 

### 買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考慮する。  
● 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

● 賞味期限が切れる前に消費する。  
● 古いものから使う。



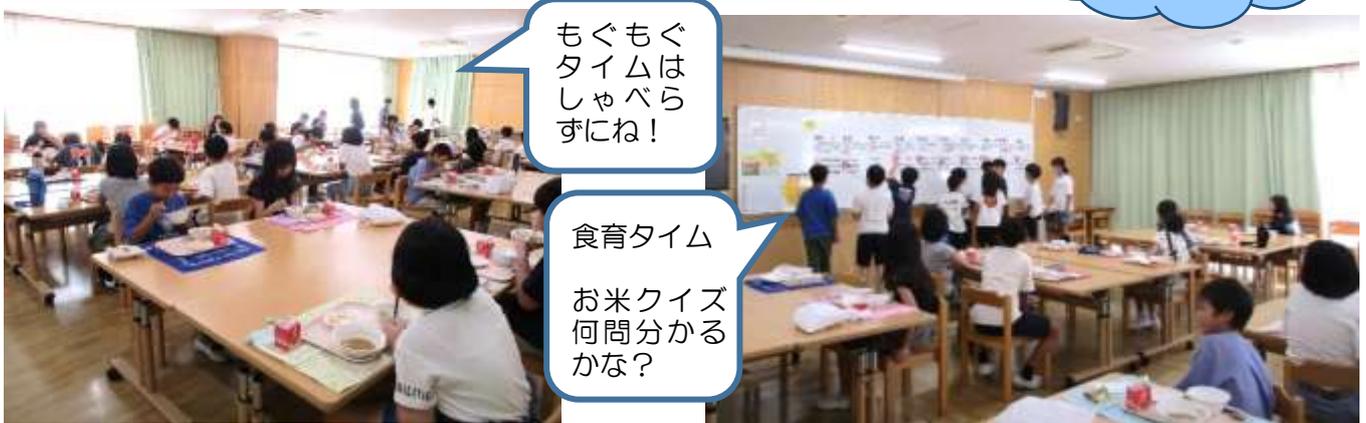
## ランチルームで会食をしています！

ランチルームでクラスごとに給食を食べています。広めのテーブルを向い合わせにして、放送が流れている間はもぐもぐタイム。教室とは雰囲気を変えて、レストランで食べているかのような気分で食べています。食後には食育タイム。栄養教諭から食に関する講話やクイズを出題。

給食の時間は「食を学ぶ時間」。給食を通して食の大切さを知って欲しいのと同時に、給食時間は、楽しみやリラックスできる時間でもあって欲しいと思っています。

### ランチルーム給食の割り振り(クラスごと)

- ① 5月～ 7月(1週間ずつ) 3・4年生
- 9月～10月(1週間ずつ) 5・6年生
- 11月～12月(1週間ずつ) 1・2年生
- ② 1月～ 3月(1日ずつ) 3→4→5→6→1→2年



もぐもぐ  
タイムは  
しゃべら  
ずにね！

食育タイム  
お米クイズ  
何問分かる  
かな？

### 旬の野菜を使った 給食レシピ紹介

### 《さつまいもチップスサラダ》



#### 【材料 4人分】

- ・きゃべつ・・・4枚
- ・きゅうり・・・1/2本
- ・もやし・・・1/3袋
- ・ホールコーン・・・大さじ2
- ・さつまいも・・・1/4本
- ・揚げ油・・・適量
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・酢・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・洋辛子・・・少々

#### 【作り方】

- ① さつまいもは、スライサーで薄くスライスする。きゃべつは短冊切り、きゅうりは小口切り。
- ② きゃべつ、きゅうり、もやし、ホールコーンをゆでて水気を切り冷ます。
- ③ さつまいもは素揚げする。
- ④ サラダ油～洋辛子を混ぜ合わせて、さっと加熱してドレッシングを作り、冷ます。
- ⑤ ②の野菜を盛り付け、③のさつまいもをのせて、ドレッシングをかける。