

給食だより 9月

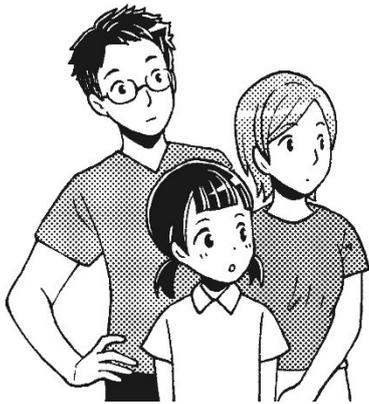
足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



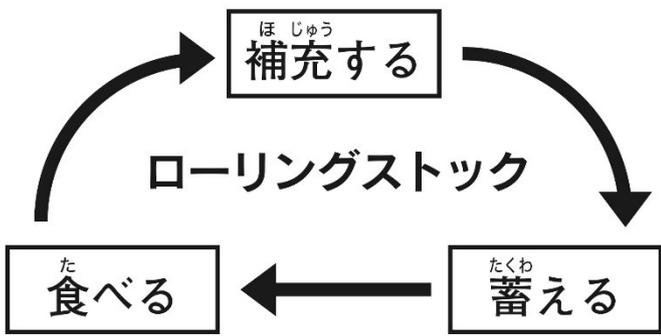
9月1日は 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

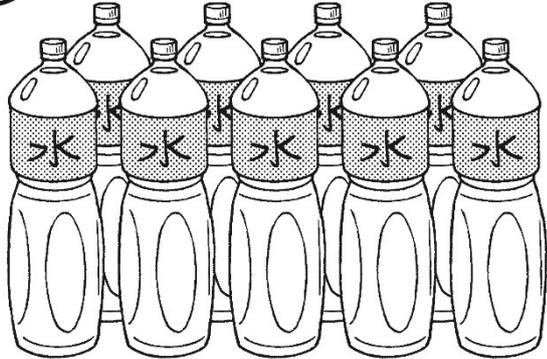
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害がおこるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

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。

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも



きゅうしょく 給食レシピ しゅん やさい 旬の野菜 (ピーマン) を食べよう!
 ちんじゃおろす チンジャオロース

—材料—		—分量(4人分)—
	豚もも肉	120g
下味	酒	小さじ1
	醤油	小さじ2/3
	人参	60g (小さいもの1本)
	玉葱	160g (小さいもの1個)
	たけのこ(水煮缶)	80g
	干し椎茸	2g
	ピーマン	60g (大きいもの1個)
	にんにく	1かけ
	しょうが	1かけ
	油	小さじ1
	醤油	大さじ1
	みそ	小さじ1・2/3
	塩	少々
	砂糖	小さじ2/3
	オイスターソース	小さじ1/3
	みりん	小さじ2/3
	中華出汁	80mL
水溶き	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2

- 作り方 —
- ① 干し椎茸を水で戻す。
 - ② 豚肉・人参・たけのこ・椎茸・ピーマンはせん切り、玉葱はスライス、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
 - ③ 豚肉は酒・醤油で下味をつけ、炒めて取り出す。
 - ④ ピーマンは下茹でをする。
 - ⑤ 油でにんにく・しょうがを炒めて香りを出し、人参・玉葱・たけのこ・椎茸を炒める。
 - ⑥ ⑤に取り出した豚肉を加え、醤油・味噌・塩・砂糖・オイスターソース・みりんを加えて味を調べ、中華出汁で煮る。
 - ⑦ 最後にピーマンを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑧ お好みでごま油をかけて仕上げる。

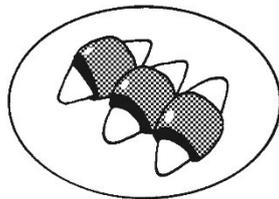
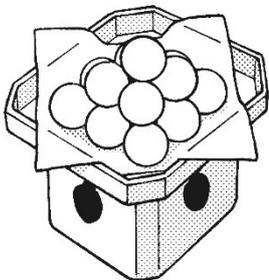
♪ 完成 ♪

なつ つか のこ じ き 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のえることにつながります。

かんとうふう かんさいふう 月見だんご



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。月見に供えるだんごは、丸いだんごを重ねて盛りつけるのが関東風で、紡錘形にしただんごに、あんを巻いたものが関西風です。

きゅうしょく 9月のテーマ給食

- | | | | |
|-----------------|--------|-----------------|------|
| ★ 6 (金) 季節の献立 | 冷やし中華 | ★ 20 (金) 旬の食材献立 | かぼちゃ |
| ★ 10 (火) 旬の食材献立 | とうもろこし | ★ 27 (金) 旬の食材献立 | 梨 |
| ★ 17 (火) お月見給食 | | | |



