



給食だより 9月

令和4年9月1日
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
栄養職員 佐藤美奈里

夏休みも明けてまだまだ暑い日は続きますが、朝晩は少しずつ涼しさも感じられるようになってきました。秋は「実りの秋」と呼ばれ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物を食べて毎日を元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日

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。

この機会に、いざという時のための必要な備蓄を進めましょう。



水

飲料水として1人1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、1人1日3リットルあると安心です。



カセットコンロ

食品を温める時や、簡単な調理に必要です。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。

(1人1週間当たりボンベ6本)



主食

エネルギーの確保

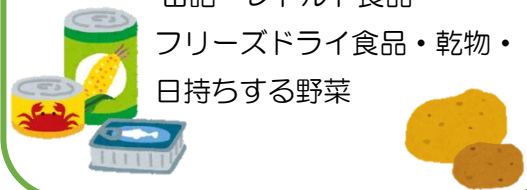
精米・レトルトご飯・乾麺・カップ麺・シリアル類 等



主菜副菜

たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保

缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜



参考：「災害時に備えた食品ストックガイド」 農林水産省

ローリングストックをはじめよう！



ローリングストックとは普段の生活で使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて少し多めに買っておくことです。ストックされた古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足すことで常に新しいものが保存（備蓄）されていくという災害用備蓄の考え方です。

災害が発生した場合でも、普段から食べ慣れたものを食べることができるというメリットがあります。

9月の給食について

- 旬の食品を取り入れました、(かつお・なす・ピーマン・なし)
- 十五夜(9月10日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)
- 残暑が厳しい時期なので主食が食べやすい献立を多く取り入れました。
(ピビンバ・麻婆なす・いわしのかば焼き・豚丼の具・豚肉と野菜のしょうが炒め)
- ミネラルが豊富な食品を使った料理を積極的に取り入れました。
(磯香あえ、栄養満点丼の具、海藻サラダ)



中秋の名月

今年の中秋の名月は9月10日(土)です。この日は1年で最も月が明るくきれいに
見られる日とされています。十五夜と呼ばれることから、9月15日だと思われがちですが、
これは旧暦で数えた場合なので、現在の新暦とはずれが生じるため、毎年日にちが違います。
お月見の日には月にお供え物をします。月見団子を一番に思い浮かべるとは思いますが、実は他にもお供えす
ると縁起の良いものがあります。



月見団子

月に見立てた丸い団子をお供
えすることで収穫の感謝の気
持ちを表します。十五夜にちな
んで15個お供えする地域が
多いです。

すすき

魔除けの効果があると信じ
られていたため、災いから
収穫物を守ってくれるとし
て、豊作を願うために活用
されています。

ぶどう

ぶどうをお供えするイメージはな
いかもしれませんが、つるのある
ものは、月と人との結びつきを強
くしてくれるなどといわれる縁起
の良いものです。

里芋

里芋などの芋類が主食として
食べられていたころに、芋類
の収穫を祝い、収穫に感謝す
るという意味で供えられたと
いわれています。

