

給食だより

【8.9月の給食目標】
すきらいなく
食べよう

令和6年度8・9月号
さいたま市立日進小学校

2学期が始まりました。思い出たくさん夏休みを過ごしたことと思います。夏の疲れで体調が崩れやすい時期です。また、運動会の練習も始まります。規則正しい生活のリズムと栄養バランスのとれた食事、2学期も元気に学校生活を送りましょう。



9月1日は「防災の日」です

地震や台風など、大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。9月1日は「防災の日」です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p> <p>普段から多めに買い置きしておくことで安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

防災・食べもの + クイズ??

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。



Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

- ① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光が当たる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。

Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヶ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

- ① 小麦粉
- ② ショートケーキ
- ③ 生肉
- ④ 缶詰
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 卵
- ⑧ 切干大根
- ⑨ 乾燥ワカメ
- ⑩ 豆腐

答えは、2枚目のいちばん下にあります！

がつ にち けいろう ひ
9月16日は「敬老の日」



「まごわやさしい」という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物ものの頭文字をつなげたものです。それぞれの食材には、良質なたんぱく質しつや食物繊維しょくもつせんい、ビタミンなど、大事な栄養が豊富に含まれています。日本型食生活を心がけ、健康な体をつくりましょう。

ま

め



や

さい



こ

ま



さ

かな



わ

かめ



し

いたけ



い

も

じゅうごや
十五夜

十五夜の月は「中秋の名月」とも呼ばれ、旧暦の8月15日の満月です。今年の十五夜は9月17日です。この日は、お月見をするのと同時に、秋の収穫に感謝をする日でもあります。お団子の他に、稲穂に見立てたすすきを生けたり、収穫されたばかりの里芋や果物をお供えします。十五夜は、昔から日本に伝わる伝統行事です。



がつ きゅうしょく
9月の給食より

9月4日の給食には、北区別所町で収穫される旬の「梨」が登場します。

当日は、生産者の町田さんが、給食室まで「梨」を届けてくれる予定です。地元でとれた果物、農家の方々に感謝の気持ちをもって、あじわっていただきます。



なしばたけ ようす
 【梨畑の様子】

きゅうしょく
給食レシピ

さんまのかぼ焼き

9月17日

<材料> (4人分)

- さんま開き 4枚
- 片栗粉 大さじ2
- 揚げ油 適量
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ2/3
- みりん 小さじ2/3
- 水 大さじ1

<作り方>

- ① さんまに片栗粉をつける。
- ② 揚げ油を熱し、①を揚げる。
- ③ ★の調味料を煮立てて、タレを作る。
- ④ ②に、③をからめる。

甘辛いタレが、ご飯にピッタリの一品です。

ぼうさい た こた
【防災・食べものクイズの答え】

Q1・・・① (太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存しましょう。沸騰させてしまうと、塩素が飛んで、バイ菌が増えやすくなります。)

Q2・・・①、④、⑤、⑥、⑧、⑨

(必ず賞味期限を確認しましょう。一度、缶や袋を開けてしまったものは、長く保存が出来ないので、注意しましょう。)