

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7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。規則正しい生活のリズムと栄養バランスのとれた食事で、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。

水 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。	カセットコンロ・ガスボンベ 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。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことで安心です。
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 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。		

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、食事に關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 食事に關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
いちばんした
一番下に
ありま
す！

9月15日は「敬老の日」



「敬老の日」は、長寿をお祝いする日です。日本は、長生きする人が多く、「長寿国」と言われているのは、米を中心とした「和食」があるからかもしれません。「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、良質なたんぱく質や食物繊維、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



ご

ま



わ

かめ



や

さい



さ

かな



し

いたけ



い

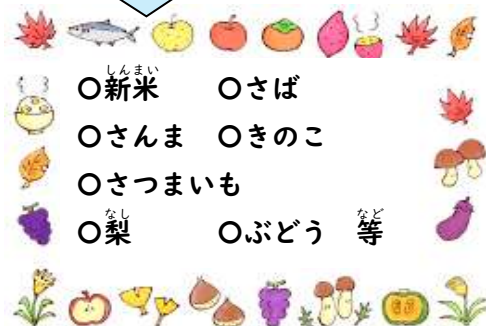
も



実りの秋です

秋は、おいしい旬の食べ物がたくさんあります。給食にも、様々な秋の味覚が登場します。

まだまだ暑い日が続きそうですが、食べ物から、少しずつ秋を感じましょう。



○新米

○さば

○さんま

○きのこ

○さつまいも

○梨

○ぶどう 等

9月の給食より

9月17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。

連日、猛暑で栽培が大変な中、生産者の方が

愛情込めて作ってくれた

甘い梨を、感謝の気持ちを

もって、あじわって

いただきます。



【梨畑の様子】

9月11日

給食レシピ

フラワーチャッス

<材料> (4人分)

- ・さつまいも 1/2本
- ・揚げ油 適量

- ・砂糖 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1/4
- ・水 大さじ1/2

<作り方>

- ① さつまいもは、よく洗い、皮つきのまま、0.5mm程度の薄切りにする。
- ② ★の調味料を加熱し、タレを作る。
- ③ ①を適量の油で素揚げする。
- ④ ②と③を混ぜ合わせる。

旬の「さつまいも」を使った献立です!

【防災・食べもののクイズの答え】

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。)