



8・9
月号

8・9月の給食目標

なんでも食べて
丈夫な体を作ろう

いよいよ2学期のスタート

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期の始まりです。2学期には運動会や、稲刈りなど楽しみな行事がたくさんあります。体調を崩さないようしっかり食べて元気に過ごしましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。

この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。学校では9月1日に防災給食を実施します。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を備蓄しておく必要があります。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと 21L



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ ところ
夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

こ どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習の
いよく たいりよく きりよく ていか してき
意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

はやね はや お あさ しゅうかん み つ
早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。

早寝



ぐいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
体を成長させたりします。夜
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

早起き



あさ 09時 かん おくせい うち
朝の光を感じると覚醒を促
す脳内物質のセロトニンが分
泌され、日中に活動しやすく
なります。

朝ごはん



ゆうしょく
夕食でとったエネルギーは
朝には残っていません。午前
中、元気に活動するために、
朝食をとりましょう。

とうもろこしのかわむきをしました！

7月に1年生の食育体験学習でとうもろこしのかわむきをしました。むいたとうもろこしは
とうじつ きゅうしょく
当日の給食に「茹でとうもろこし」として登場しました。



8・9月の献立について

• 1日 (月) 防災の日献立



• 8日 (月) アメリカ献立

• 9日 (火) 重陽の節句献立

• 16日 (水) 大阪府献立

• 29日 (月) 鹿児島県献立

ぼうさい ひ ひじょうしょく きゅうしょく ていきょう さいがいよう
防災の日にちなんで、非常食を給食で提供します。「災害用
きのこご飯」はアルファ米を使用し、お湯や水だけでご飯になる
ので災害時に大活躍します。また「災害用ビスケット」は
ちようきかんほ ぜん とくちよう
長期間保存がきくのが特徴です。

「スラッピージョー」はパンにミートソースのような具を挟んで
食べるアメリカ発祥の料理です。

「菊の節句」とも呼ばれ、この日は菊花を飾ったり栗を使った
ごちそうを食べ、無病息災・長寿延命を祈ります。

大阪府では10月まで大阪万博が開催されていますね。大阪
名物の「たこ焼き」や「かやくご飯」が給食で登場します。
ごちそう はん おおさか かいさい
五目ご飯のことを大阪では「かやくご飯」といい、親しまれて
います。

さつまちいき かごしまけん きょうどりようり じる とりにく
薩摩地域（鹿児島県）の郷土料理である「さつま汁」とは鶏肉
を使った具たくさん味噌汁のことです。鹿児島県では古くから
とり とうじよう
鶏をしめて食べる風習があったとされています。

