



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、稲刈りなど楽しい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
- 【副菜】
- ☐ 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。



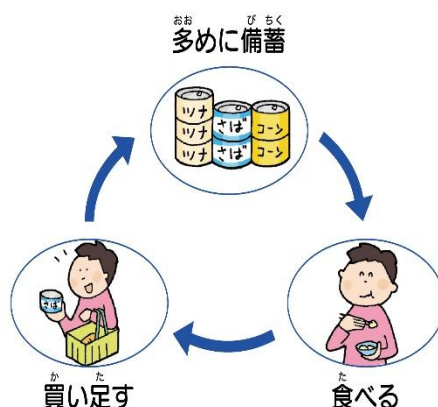
一人分
1週間だと 21L



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 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



すいみん つか と
睡眠は、疲れを取ったり、
からだ せいちょう よる
体を成長させたりします。夜
はやね はやお じゅうぶん すいみん
は早く寝て十分な睡眠をとり
ましょう。

早起き



あさ ひかり かん かくせい うなが
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
あさ の
朝には残っていません。午前
ちゅう げん き かつどう
中、元気に活動するために、
ちようしょく
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！



がつ ねんせい しょういくたいけんがくしゅう
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 ゆ とうじょう
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



ついたち か ぼうさい ひ こんだて
・1日 (火) 防災の日献立



なのか げつ やさい
・7日 (月) ヨーロッパ野菜
(カーリーノケール)

ここのか すい ちょうよう せつく こんだて
・9日 (水) 重陽の節句献立

にち か なら けん こんだて
・15日 (火) 奈良県献立

にち きん じゅうごや こんだて
・25日 (金) 十五夜献立



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
防災の日になんで、非常食を給食で提供します。「災害用
きのこのご飯」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
ちようきかんぼ ぜん とくちよう
長期間保存がきくのが特徴です。

あおじろ げんりよう し
青汁の原料としても知られるケールですが、カーリーノケール
には 苦みや青臭さがなく、生のままでも食べやすいです。給食
では、シチューに入れて栄養価をアップしています。

きく せつく よ ひ きく か かざ くり つか
「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。

てんじんさま あきまつ とし ふ ま りょうり
「かしわのすきに」は天神様の秋祭りの時に振る舞う料理で
す。天神様の守護神が牛なので、牛肉の代わりに鶏肉(奈良県
では「かしわ」と言う)ですき焼きを作るそうです。

じゅうごや ちゅうしゅう めいづつ あき ばんづき ひ い
十五夜は中秋の名月(秋で1番月がきれいな日)と言われ、
のうさくもつ そな しゅうかく いわ
農作物をお供えし収穫を祝います。

