

# 9月給食だより

夏休みが終わっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏休み中に大きな地震が日本各地で観測されました。また、大型の台風接近により多くの人が生活に影響を受けました。夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。今後起こりうる可能性がある停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

備える	水	食料品	その他
● 1人1日3リットル×3日以上必要。	● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。	

### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

### 9月の給食目標『規則正しい食事をしよう』

夏休み明けの時期は、生活リズムが崩れている人も多いと思います。食事は生活リズムを作る上でも大切な役割があります。規則正しい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。

#### ◆規則正しく食べるメリット

- ◎生活リズムが整う
- ◎自律神経の乱れを防ぐ
- ◎腸内環境が整う
- ◎健康の維持増進につながる



### 『新献立に挑戦!?!』



夏休み中に、スチームコンベクションオーブンを使った料理や、ビーフンを使った料理を習いに行きました。また、市内の栄養士さんたちと一緒に桜をイメージした新献立の研究をしました。

2学期に新しい献立が登場する予定です！  
楽しみにしていてくださいね。



実りの秋

なあにー？  
どんなことー？

地元でとれたものを給食に使うといいことがたくさんあるよ

近づくから運ばれるから新鮮！

少ない！

運ぶエネルギーも少なくすんで地球に優しい

漁師さん

酪農家さん

農家さん

生産者の顔が見えて大切に食べた方がいいよ

だからおいしく味わって食べてね

そして何より地元の人みんなが元気になる！

2学期も小金井産の野菜をたくさん使います。