



給食だより 9月号

さいたま市立三室小学校
校長 井上 美登利
栄養士 森下 かほる

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

災害時に備えよう！9月1日は『防災の日』

9月1日は『防災の日』です。災害は突然起こります。いざという時のために、食糧などの備えをしておきましょう。食糧は、最低でも3日分を用意しておきましょう。ちなみに、水は一人1日3L（飲料水と生活用水）程度必要とされています。食糧品は、常温で長期保存できるものや、開封してすぐに食べられるものなどが便利です。また『ローリングストック（回転備蓄）』と言って、災害時に保管している備蓄食品は、古いものから定期的に普段の食卓で活用し、入れ替えていきましょう。

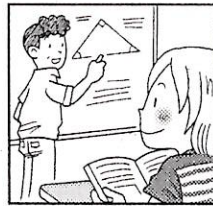
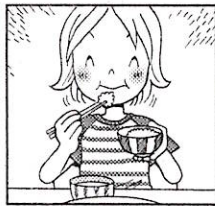
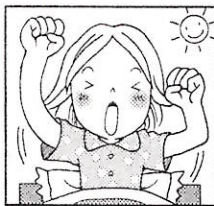
そこで9月1日（金）の給食は『防災給食』です。SDGsにも関わりますが、非常用の食品は在庫管理が大変です。さいたま市や、県、国の規模でも、その管理が難しいそうです。今回も、さいたま市の防災課より災害備蓄米を分けていただきましたが、給食に利用しないと全て3～6か月後に廃棄になってしまいます。三室小学校では年に数回、避難訓練が行われていますが、それに合わせ『防災給食』を出しています。

また、さいたま市のホームページに、「非常用物資の備蓄について」がのっています。これを機会に、ご家庭でもお子さんといっしょに確認してみてください。同様に、ご家庭にある「備蓄品」の賞味期限の確認や、懐中電灯・ラジオの電池なども確認しておきましょう。

早起き早寝朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早起き早寝をして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早起き・早寝・朝ごはんを実践しましょう。



給食着などの名前は
だいじょうぶですか？

給食着や、帽子、小袋などの名前は薄くなっていませんか？
またマスクは、お顔に合っていますか？
給食配膳時のマスクは鼻まできちんとかかるように、ゴムの長さ等、確認をお願いします！

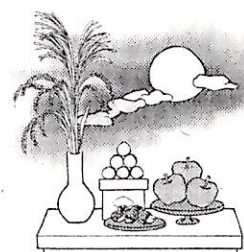


お月見

お月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

月見という日本ならではの行事を大切に、秋の夜空に浮かぶ美しい月を、ゆっくりとした気分で眺めてみてください。今年の十五夜は9月29日（金）です。

5年生が28日からたかつえ自然教室のため、27日（水）に、お月見デザートをつけています。みなさんお楽しみに！



作ってみませんか？

キムタクご飯

8月の給食のメニューから紹介します。
簡単ですので、ご家庭でも
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
米	3合		① 米を洗い、炊いておく。
豚肉	100	千切り	② 油を熱し、豚肉、ベーコンを炒める。
ベーコン	120	千切り	③ キムチ、つぼ漬けを加えて炒める。
白菜キムチ	80	汁を切ってザク切り	④ しょうゆで味をととのえて、具を仕上げる。
つぼ漬け	80	1cm	⑤ 炊き上がったご飯と、④の具を混ぜ
しょうゆ	5		合わせて出来上がり。
油	5		

* 三室小の人気メニューのひとつです。
キムチは、ご飯に混ぜ込むので、汁は切っておくと
よいでしょう。また、ご飯の辛さは、キムチの量で
調節してみてください。

ひじきのピリ辛和え

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
干しひじき	10	戻す	① ひじきを調味料で下煮し、冷ましておく。
しょうゆ	5		② 野菜はそれぞれさっとゆでて、冷やしておく。
さとう	1.5		③ Aの調味料を加熱し、冷やしておく。
みりん	1.5		④ ①、②、③を合わせて出来上がり。
和風だしの素	0.5		
きゅうり	50	千切り	
食塩(下味)	0.5		
キャベツ	40	千切り	
食塩(下味)	0.5		
赤パプリカ	30	1/2千切り	
むき枝豆	50		
油	7		
しょうゆ	7		
酢	5		
さとう	1.5		

*ドレッシングは、りんご酢の代わりに、穀物酢でも
よいでしょう。辛さを控える場合は、ラー油は使わなくても
よいでしょう。