



給食だより 9月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
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、一日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」

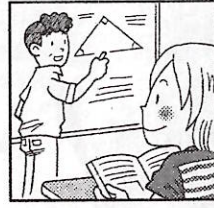
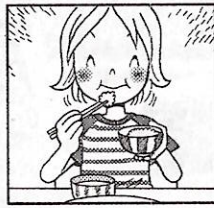
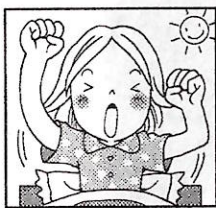
9月1日は「防災の日」です。災害は突然起こります。いざという時のために、食糧などの備えをしておきましょう。食糧は、最低でも3日分を用意しておきましょう。ちなみに、「在宅避難」の場合、水は大人一人1日3L（飲料水と生活用水）程度、7日分以上必要とされています。食糧品は、常温で長期保存できるものや、開封してすぐに食べられるものなどが便利です。また『ローリングストック（回転備蓄）』と言って、災害時用に保管している「備蓄食品」は、古いものから定期的に普段の食卓で活用し、入れ替えていきましょう。

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、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、「防災給食」を提供しています。8月30日（金）はこの「防災給食」となります。

さいたま市のホームページにも、「非常持出品と備蓄品について」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「備蓄食品」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。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起き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寝・早起き・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？

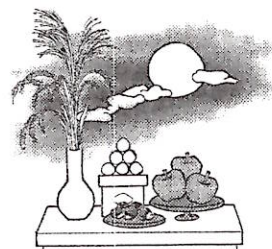
給食配膳時のマスクは鼻まできちんとかかるように、ゴムの長さ等、確認をお願いします！



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、十五夜には芋を、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」とも言います。

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17日（火）で、当日の給食は、お月見献立です。みなさんお楽しみに！



作ってみませんか？

じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮

7月の給食のメニューから紹介します。
ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？

分量(4人分)	g	事前の準備・切り方	作り方
じゃがいも	300	角切り	① じゃがいもは、素揚げする。 ② 油を熱し、にんにく、生姜、鶏肉を炒める。 ③ 玉ねぎ、人参を入れて炒める。 ④ 水、もどした大豆を入れる。 ⑤ 沸騰したら、砂糖、しょうゆ、酢を入れて煮る。 ⑥ ①のじゃがいも、グリーンピースを入れて出来上がり。
揚げ油			
鶏肉	150	角切り	
玉ねぎ	150	角切り	
人参	50	いちょう切り	
グリーンピース(冷)	30	ゆでておく	
大豆(乾)	40	もどす	★ ポイント ・じゃがいもは素揚げしているので、最後に入れると、くずれません。 ・野菜の切り方、大きさをそろえるとよいでしょう。
にんにく	3	みじん切り	
しょうが	3	みじん切り	
水	80		
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
酢	大さじ2		
油	小さじ2		

五色和え

分量(4人分)	切り方	作り方
小松菜	100 2cm切り	① Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作っておく。 ② 野菜は各々さっとゆでておく。 ③ ②とホールコーンを①で合わせて出来上がり。
キャベツ	80 千切り	
もやし	80	
人参	50 千切り	
ホールコーン	50	
A しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	★ ポイント ・給食のサラダや和え物の野菜は、すべて加熱し、作っています。 ・ドレッシングは食べる直前に合わせる方が、野菜の水分が出ないので、おいしく食べられます。

