



9月 給食だより

さいたま市立沼影小学校
令和5年度 9月号

毎月19日は、食育・地産地消の日

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、早寝・早起き・朝ごはんを実践し、生活リズムを整えましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

さて、今年度、沼影小、浦和大里小、内谷中の3校合同で、防災の日にちなんで「こんだて」を作成しました。各校ともさいたま市防災課で備蓄しているアルファーマイ米を用いて給食を作ります。アルファーマイは、お湯または水を入ただけで食べられる災害時でも利用しやすい食料です。災害時の食事に慣れておくことはとても大切なことです。ぜひ給食でその味を経験して下さい。実施日は、内谷中が8/30(水)、沼影小と浦和大里小は9/1(金)です。

9/1(金)のこんだて

- 災害用炊き込みご飯
- ウィンナー
- 豚汁
- ぶどうゼリー
- 牛乳



か てい そな

家庭で備えておきたいもの



みず

水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょう ひん

食料品

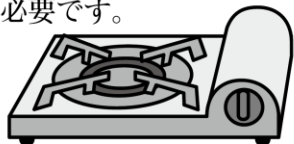
- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



きくようり 菊料理

9/8(金)のこんだて

- 秋の香りご飯
- 豆あじの南蛮漬け
- 菊花和え
- 牛乳