

給食だより

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。今年の夏は異例の台風ラッシュや各地での激しい豪雨、地震と予期せぬ自然災害が増加しました。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

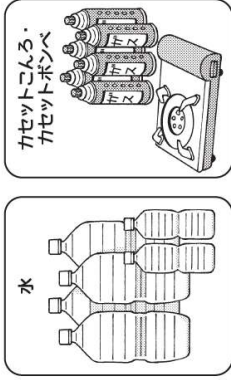
各家庭に合った備蓄の方法

①家にある食品をチェック	②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める
③足りないものを買い足す	④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにとると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9リ（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンバがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



水

カセットこんろ・カセットボンベ

災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。



石けん

ウェットティッシュ

アルコール消毒液

秋の行事食・食べ物を知ろう

重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、菊の花を愛でたりして長寿を願う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中」に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中とされています。今年の十五夜は9月25日です。



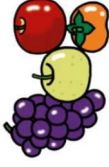
戻りがつお

かつおの旬は春と秋の2回あります。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わいです。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬を迎えます。



梨・ぶどう・柿・りんご

秋はくだものがおいしい季節です。給食でも旬の果物を提供します。ご家庭でも、秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋はぎの花にかけて「おはぎ」と呼び、これらは同じものですが、呼び名が違っています。



9月15日は敬老の日

長生きの秘訣、日本の伝統食材（まごわやさしい）

日本は、世界一の長寿国です。四方は海に囲まれ、四季折々に自然の作物が収穫できます。私たちの祖先は、その食材を日本の風土に適した料理に作り上げて継承してきました。これらを伝統食材といい、長生きの秘訣の1つとなっています。日本の伝統食材や日本料理は、低カロリーでヘルシーです。食物繊維やビタミン、ミネラルなど、体によい成分が豊富に含まれ、世界から注目されています。

