



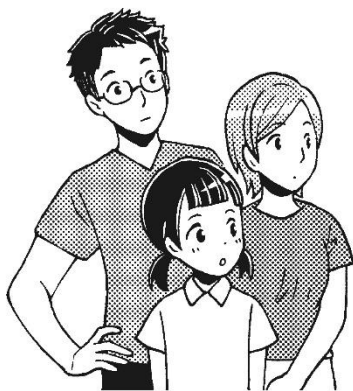
令和6年度
さいたま市立大門小学校
給食室

9月の給食だより

なが なつやす お しんがつき はし なつやす あいだ よ あさねぼう
長い夏休みが終わり、新学期が始まります。夏休みの間に、つい夜ふかしや朝寝坊をしてしま
ったり、食生活が乱れたりしていませんか？早寝、早起きを心がけて、朝昼晩と食事をしっかりと
って、2学期も元気に過ごしましょう！

9月1日は 日頃から備えよう水と食料

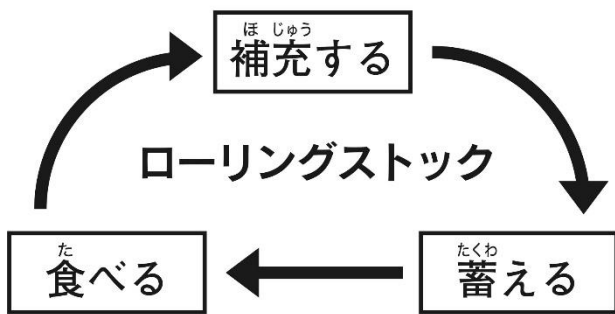
がつついたち ひ ごろ そな みず しょくりょう
9月1日は
防災の日



かぞく にんずう
家族の人数
×3日分

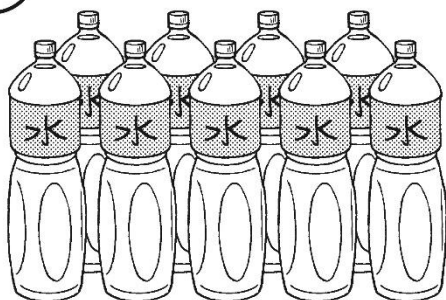
だいちしん さいがい はっせい みず でんき
大地震などの災害が発生してから、水や電気、
ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週
間以上かかるといわれています。また、災害が
起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食
料品などを調達することは難しくなります。そ
のため、家族の人数分の水や食料を、最低でも
3日から1週間分程度は備えておくことが大切
です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて
日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、
賞味期限を考えて古いものから消費し、使った
分を買い足していく方法です。こうすることで、
家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態に
なります。また、普段の買い物の範囲で行うこと
ができるので、費用や時間の面でも効率的です。

みず ひとり あ にち にっすう
水 1人当たり1日3L×日数

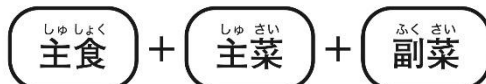


※飲料水+調理用水
ひとりが1日に必要な水の量は3Lです。3日
間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば
3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

さいがいはっせいちやくこ しゅしょく
災害発生直後は、主食となるごはんやパン
などの炭水化物で空腹を満たしがちです。
しかし、栄養のバランスが崩れると体調不
良の原因にもなります。そうならないために
も、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野
菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

さいがいじ
災害時でも



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとすることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

給食室のお手伝い！

7月4日(木)に2年生がとうもろこし皮むきのお手伝いを、7月10日(水)に1年生が枝豆さやむきのお手伝いをしてくれました。最初はなかなかむけなくて苦戦している児童もいましたが、だんだんと慣れてきてみんな上手にむくことができました。とうもろこしは茹でて、枝豆は茹でて枝豆サラダにして提供しました。「苦手だな～」と言っている子も「少しは食べてみようかな！」と挑戦していましたね。素晴らしいです！手伝ってくれた1年生と2年生、ありがとうございました！おうちでもぜひ積極的に料理のお手伝いをしてみてください。



今月の日本の郷土料理

～愛知県の郷土料理～

味噌かつ

味噌かつで使う味噌は、愛知県の食でかかせない八丁味噌を使っている。八丁味噌は濃厚なコクと酸味、独特の渋みを感じさせる味わい。この味噌を使った「味噌かつ」や「味噌煮込みうどん」、「味噌おでん」や「味噌煮」などは愛知県民に親しまれている。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

八杯汁

八杯汁は愛知県三河地方の郷土料理。八杯汁という名前の由来は「八杯おかわりするほどおいしいから」また、「豆腐一丁分で八人分作れるから」などといわれている。古くから冠婚葬祭や法事などの精進料理として食べられてきた。