

給食だより9月号

令和8年8月31日
大田区立東糀谷小学校
校長 小泉 満知子
栄養士 三枝 伸世

長い夏休みが明け、学校にも子どもたちのにぎやかな声が戻ってきました。さあ2学期のスタートです。生活リズムを整え、夏の疲れを吹き飛ばすような、栄養満点、美味しい給食も始まります。

9月1日は防災の日！家の「食」を備えよう

「もしも」ってどんな時でしょうか？7月には熊本で大きな地震があったばかりです。他にも、台風や大雨などの自然災害もあります。何かが起こった時に慌てないために、どんな準備をしておけば良いのか、今一度見直すきっかけにしましょう。

💡 心だんの食事が非常食に！「ローリングストック」

ルール： 少し多めに買う→古いものから食べる→
食べた分を買い足す

メリット： 賞味期限切れを防げて、災害時も「いつもの味」で安心

おすすめ： レトルトカレー・パックごはん・缶詰・
乾麺・シリアルなど

📏 水は「1人1日3ℓ」

災害時に最も困るのが「断水(だんすい)」です。最低でも3日分の備えが必要です。4人家族なら、3日分で「2ℓのペットボトル」18本が目安になります。

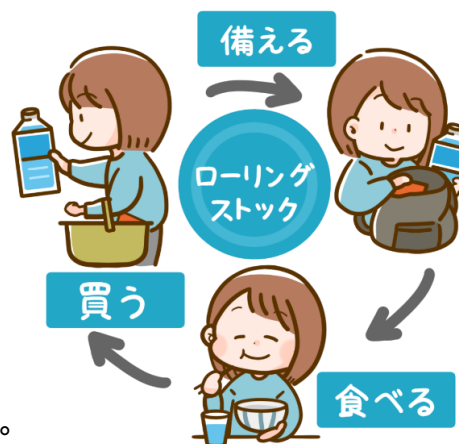
🏠 お菓子は「心の栄養」にも一役

ストレスや、不安の募る状況下に、食べなれたお菓子や、甘いものは、単にエネルギーを補給するだけでなく、心を落ち着かせてくれる大切な「心の栄養」になります。ぜひ、ローリングストックの食材に普段食べているお菓子も取り入れてみてください。

🚒 防災クイズ

水道が止まったとき、お皿を汚さずに(洗わずに)ごはんを食べるための
お助けアイテムは？

- ① しんぶんし ② ラップ ③ アルミホイル



電気や水が止まっても大丈夫！

おうちで試そう防災レシピ



ポリ袋で作る「お湯ポチャごはん」

材料(1人分)

米 1/2合(75g)

水 100ml

高密度ポリエチレン製の袋 1枚

ポリ袋は、湯せん
対応や、耐熱温度110℃
以上と書かれているものを
使用してください。

作り方

- ① 袋にお米と水を入れて、お米に水を吸わせるために20～30分置いておきます。
- ② 袋の中の空気をしっかり抜いて、上の方で固く結びます。(空気が残っていると、お湯に入れたときに袋が膨らんで破裂しやすくなります。)
- ③ 鍋のそこに耐熱皿を敷き(袋が熱い鍋底に触れて破れるのを防ぐため)、お湯を沸かします。袋を入れてフタをし、弱火で約20～25分茹でます。
- ④ 火を止めて、鍋に入れたまま約10～15分蒸らしたら完成です。袋の端を切れば、お茶碗に移さずそのまま食べることもできます。

★水の量を200～250mlに増やすと、同じ手順でおかゆも作れます。

今年はいっ？「十五夜」・「十三夜」



今年の十五夜は、9月25日、十三夜は10月23日です。秋の美しい月を眺めながら、秋にとれたたべものの収穫に感謝するお月見行事には、中国から伝わった「十五夜」と日本独自の「十三夜」の2回あります。昔から、どちらか片方の月しか見ないことは「片見月(かたみづき)」といい、縁起が良くないと言われています。満月と少しだけ欠けた美しい月、それぞれの違いを感じるのも風情があります。ぜひ、「片見月」にならないよう二つの夜空を見上げて、秋の収穫に感謝しましょう。

クイズの答え
②ラップ