# たべざかり

令和 6 年 9月 2 日 大田区立出雲小学校 校 長 関 眞理子 栄養士 稲葉 未央

#### 2学期が始まりました

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休み中に夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れている人はいませんか。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて、元気に新学期をスタートさせましょう。





9月1日は、「防災の日」です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合うなどして、災害について考えてみましょう。

#### 【果物・菓子】 備えておきたい食料リスト □ドライフルーツ 日頃から利用できる食料備蓄の一例です。 □果物の缶詰 □チョコレート 【主食】 【主菜】 【飲料】 □米 (無洗米が便利) □肉、魚、豆の缶詰 □水 □カレーなどの □レトルトごはん・おかゆ □茶 □アルファ化米 レトルト食品 □ジュース □缶入りのパン □乾燥豆 【調味料】 □粉物(小麦粉など) 【副菜】 □砂糖 □塩 □乾めん(そうめん、 □野菜の缶詰、瓶詰 □酢 □しょうゆ □切り干しだいこん パスタなど) □みそ 口もち などの乾物 □日持ちする野菜

※飲用水は一人1日あたり3L、食料と合わせて家族分の人数を3~10日分を準備しておくと安心です。

## 秋の年中行事月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい 月を眺めながら、秋の収穫物を供えて 感謝をする行事です。「十五夜」や「中 秋の名月」ともいいます。月見の時に は、月見だんごやさといもなどを供え ます。月見だんごのつくり方や形、供 え方などは地域によって異なります。 子孫繁栄の縁起物であるさといもは、 きぬかつぎや煮物などにします。



#### 地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風

関西風

へそもち















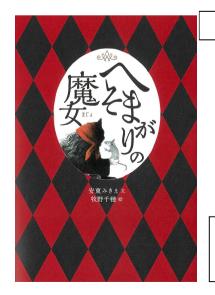
### 今月のコラボ給食について

#### 郷土料理

#### ~青森県~

青森県は、東北地方にあります。りんごやにんにくなどの生産が盛んです。さらに、赤イカやホタテ貝などの水産物が生産されています。また、海で獲れる新鮮な魚介類を使った料理もよく食べられているようです。

給食では、「せんべい汁」とよばれる肉、きのこ、野菜でとっただし汁に、小麦粉と塩で作った南部せんべいを割り入れてにこむ青森県八戸市の郷土料理を作ります。日本各地の様々な料理を味わって食べてみてください。



#### 図書室コラボメニュー:へそまがりの魔女

9月のコラボメニューは「セサミパン」です。「へそまがりの 魔女」とのコラボで、今回は、「ごま」を使ってパン屋さんにパ ンを届けてもらいます。

教室では、安東みきえさんの本や、「パン」に関する本を紹介 しています。ぜひ、読んでみてください。

> へそまがりの魔女 アリス館 安東みきえ 文 牧野 千穂絵