

# たべざかり

令和5年9月1日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 熊崎 有沙

## 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と食べて、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。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- |  |   |
|--|---|
| <b>【主食】</b><br><input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利）<br><input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ<br><input type="checkbox"/> アルファ化米<br><input type="checkbox"/> 缶入りのパン<br><input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など）<br><input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど）<br><input type="checkbox"/> もち | <b>【主菜】</b><br><input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰<br><input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品<br><input type="checkbox"/> 乾燥豆<br><b>【副菜】</b><br><input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰<br><input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物<br><input type="checkbox"/> 日持ちする野菜 |
|--|---|

- |   |  |
|---|--|
| <b>【果物・菓子】</b><br><input type="checkbox"/> ドライフルーツ<br><input type="checkbox"/> 果物の缶詰<br><input type="checkbox"/> チョコレート   | <b>【飲料】</b><br><input type="checkbox"/> 水<br><input type="checkbox"/> 茶<br><input type="checkbox"/> ジュース |
| <b>【調味料】</b><br><input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> 塩<br><input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みそ |  |

※飲用水は一人1日あたり3L、食料と合わせて3～10日分を準備しておく目安です。

## 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。

十五夜は、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習があります。

今年の十五夜は9月29日（金）です。月が一番美しく見える日に、食べ物への感謝の気持ちをもてるといいですね。給食では、当日に「お月見だんご」を出します

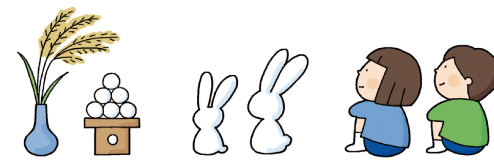


### クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- おはぎ
- 草もち
- 鏡もち



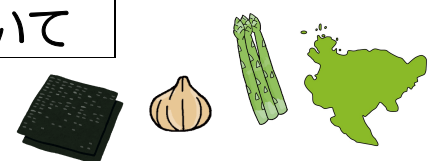
正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。



## 今月のコラボ給食について

### 郷土料理

～佐賀県～



佐賀県は、九州地方にあります。たまねぎ、アスパラガスなどの生産が盛んで、さらに、海苔の生産量は日本一となっています。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、「おこもじ」とよばれる高菜漬けを混ぜ込んだ「おこもじごはん」と、根菜と鶏肉を煮込んだ「がめ煮」を作ります。11日（月）に出す予定です。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：すみれちゃんのかぼちゃプリン

9月のコラボメニューは「すみれちゃんのかぼちゃプリン」です。「ぐりとぐらとすみれちゃん」とのコラボで、今回は、「かぼちゃ」を使ってプリンを作ります。26日（火）の給食に出す予定です。図書室では、ぐりとぐらの他シリーズや、「かぼちゃ」に関する本を紹介しています。ぜひ、読んでみてください。