

# 給食だより 9月

## 9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

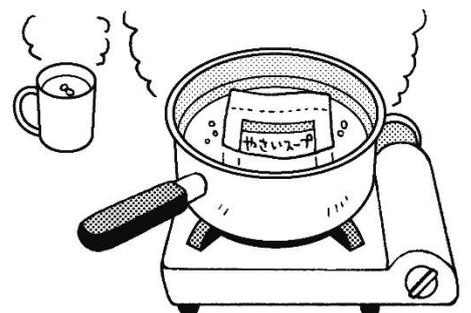
### 非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また、非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



### 備えておこう！ カセットこんろ

こんろがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットこんろとボンベを用意しましょう。



## ☆今月の献立紹介☆

5日(金)、9日(火)、20日(土)：秋なす

なすは6月から10月に旬を迎える野菜です。その中でも9月から10月にかけて収穫されるなすは「秋なす」と呼ばれます。夏に比べて皮が薄く柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

5日はマーボー茄子丼、9日はみそ汁、20日はなす入りスパゲティミートソースに使用します。

9日(火)：重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。日本の五節句(1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日)のひとつで、平安時代に中国から伝わったといわれています。中国では奇数は縁起の良い「陽」の数字とされ、中でも最大の奇数である「9」が重なる9月9日はとても縁起のよい日とされてきました。

重陽の節句は、菊の節句ともいわれ、長寿と健康を願い、菊の花を愛でたり、菊の花を浮かべたお酒を飲んだりする風習があります。また、秋の収穫を祝い、栗ご飯や秋なすなど旬の食材を使った料理も楽しめます。

給食では、菊の花を使った菊花和えと秋なすを使ったみそ汁を出します。



25日(木)：チャーホーサイ

チャーホーサイは中国の北京料理のひとつで、漢字では「炒合菜」と書きます。様々な野菜と肉を炒め合わせた料理です。春雨がしょうゆや塩などの調味料をよく吸収するので、味がしっかり染み込み、にんにくやごま油の香りが食欲をそそります。

※10日(水)：陸上競技選手権大会

10日は、大田区立中学校陸上競技選手権大会です。選手のみなさんは、お弁当です。

(雨天で中止になった場合は、給食のため、お弁当は不要です。)

出場する選手のみなさん、がんばってください!!

## 夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>2</sub>を食事で補うようにします。そのほかにも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。