

9月 給食だより

令和5年9月1日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾
栄養士 荷方絵理奈

2学期が始まりました。皆さんはどのような夏休みを過ごしたでしょうか。8月23日(水)～29日(火)は「早寝・早起き・朝ごはん週間」でしたが、規則正しい生活を送ることはできましたか。残暑が続く季節なので、生活リズムを整えて、2学期も元気に頑張りましょう。



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日
防災の日



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う

水も含め、

1人1日3ℓ

が目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



★食育の授業(2年生 とうもろこしの皮むき)★

7月13日(木)に2年生がとうもろこしの皮むき体験を行いました。その日の給食で志茂田小学校の児童と志茂田中学校の児童・生徒全員が食べるとうもろこし335本の皮むきをしました。とうもろこしのひげと実がつながっていること、とうもろこしの苗を見てどのようになっているかの観察もしました。



十五夜 3 択 クイズ



Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？

- ① きれいに見える
- ② 地球に近づく
- ③ うさぎがはっきり見える

Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？

- ① こめ 米
- ② むぎ 麦
- ③ だいず 大豆

Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？

- ① あんこが巻きついたもの
- ② かしの葉でくるんだもの
- ③ へそのようにくぼんだもの

Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？

- ① じゃがいも
- ② さと 里いも
- ③ さつまいも

Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？

- ① たまい 玉入れ
- ② おおだまころ 大玉転がし
- ③ つな引き

こたえ

Q1=① Q2=① Q3=② (端午の節句に食べるかしわもち / ①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

