



2022年  
(令和4年)  
8.9月

なが なつやす お げんき たの がっこう はじ  
長い夏休みが終わりましたね。元気に楽しく過ごすことはできたでしょうか。学校が始まってす  
ぐに給食が始まります。まだまだ暑さは厳しいので、生活リズムや水分補給に気を付けて2学期  
をスタートさせましょう。

### なつやす せいかつ 夏休みの生活をふりかえってみよう

☆ 朝は決まった時間に起きていた

☆ 朝ごはんはきちんと食べた

☆ 1日3食を食べた

☆ 栄養バランス（赤・黄・緑）がそろうように食べた

☆ 冷たいものを食べすぎないように、飲みすぎないようにした

☆ 元気に体を動かした

☆ 外から帰ったら手洗い、うがいをした

☆ のどがかわいたら、水やお茶を飲んだ

☆ ゲーム、スマートフォンなどは時間を決めて使った

☆ 夜は早寝をした



10 中、何こ印がつかまりましたか。この質問は、夏休みだけでなく、運動会の練習が始まってからも元気に過ごすために大切なことです。

印がついていないところに気をつけて、運動会の練習をがんばってくださいね。



# がつ きゅうしよく 9月のおはなし給食



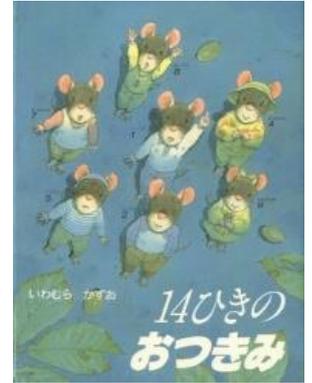
## 「14ひきのおつきみ」

いわむら かずお <sup>さく え</sup> 作・絵

14ひきのねずみの家族が住んでいるのは木の根っこ。そこからおつきみ月見をしようとしても、木の葉っぱが邪魔をしてよく見えません。そこであほうほうおも方法をおもいつきます。さて、ねずみの家族は、無事にお月見ができたのでしょうか。

がつ か もく しらたまだんご あまから さとう  
9月8日(木)には、白玉団子に甘辛い砂糖じょうゆのたれをかけたおつきみだんご ていきょう月見団子を提供します。

がっこう としよしつ としよかん み  
ぜひ学校の図書室や図書館に見にきてくださいね。



## じゅうごや 十五夜

むかし こよみ つか 昔の暦が使われていたころは、7月から9月までが「秋」とされており、まなかにあたる8月は「中秋」とよばれました。この月の15日(十五夜)の夜にでまんげつ ちゅうしゅう めいげつ 出る満月は「中秋の名月」といわれ、しゅうかく いわ そな つきみ 収穫を祝ってお供えをし、月見をするふうしゅう じゅうごや へいあんじだい ちゅうごく つた ひろ 風習がありました。十五夜は、平安時代に中国から伝わり、広がりました。あき しゅうかく はじ かさ つきみ ぎょうじ しゅうかくさい いみ 秋の収穫が始まるころと重なり、「お月見」の行事には、収穫祭の意味もこめられています。



いま こよみ がつ がつ はじ ことし じゅうごや がつ  
今の暦だと9月から10月の初めごろにあたります。今年の十五夜は、9月かど いちど つきみ 10日(土)です。一度、お月見してみてくださいね。

## にほん つきみだんご 日本の月見団子

### かんさい 関西

たわら かたち だんご  
俵の形をした団子のまわりにあんこをまわいています。



### かんとう 関東

しらたま だんご つ  
白玉団子を積み上げています。



### なごや 名古屋

しよく  
3色あってしづくの形をしています。



### おきなわ 沖縄

たわら かたち もち まわ  
俵の形をした餅の周りにあずきをまぶしてあります。「ふちやぎ」といわれています。





# がつついち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日



がつついち ぼうさい ひ たいふう たかしお つなみ じしん さいがい にんしき ふか  
9月1日は、防災の日です。台風、高潮、津波、地震などの災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するための日です。地震や台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために日ごろからの備えがとても大切です。

ひらかたし がつ か ひらかたしりつがっこうえんぼうさいきょういく ひ きゅうしょく ぼうさいしょく ほぞんしょく  
枚方市では、9月5日を「枚方市立学校園防災教育の日」として、給食で防災食や保存食  
りょう  
を利用したおかずを提供します。

ぜひこの機会に、おうちで話し合ってみてくださいね。



# がつ か きゅうしょく 9月2日の給食



## き ぼ だいこん 切り干し大根

き ぼ だいこん だいこん ほそなが き かんそう  
切り干し大根は、大根を細長く切って乾燥したものです。昔から保存食として食べられていました。水でもどして生でも食べられます。

## みかんのかんづめ

かんづめは、やく ねん ほぞん  
かんづめは、約3年は保存  
ができるので、非常食として  
ひじょうしょく  
食べることができます。

**9/2 (金)**  
ミニコッペパン



きりぼしだいこんの  
ちゅうかあえ



みかんの  
かんづめ



きゅうきゅう  
カレー



ぎゅう  
にゅう

つかいすてスプーン

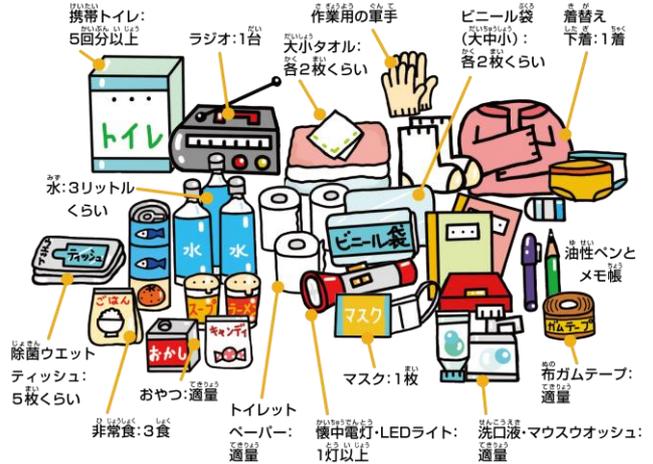
AB

## きゅうきゅう 救急カレー

あたた ても た  
温めなくても食べられるカレーです。ごはんとうがま  
ざっています。付属のスプーンで食べてみてくださいね。

# ひごろ そな 日頃から備えておこう

さいがい お 災害が起きてしまったときに必要な食料や  
 せいかつひつじゅひん さいてい かかん 生活必需品は最低3日間、できれば1週間  
 ぶん じょうび ひつよう 分を常備しておくことが必要とされています。  
 かかてい ひつよう しょくりよう せいかつひつじゅひん か  
 各家庭で必要な食料や生活必需品が変  
 わってくるので、一度おうちで話し合ってみて  
 くださいね。



## ローリングストック法

1日分の目安(例)



そな 必要な品物と量を準備できたら、毎日の生活の中で使って、使った分  
 を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。  
 いつも少し多めの状態をキープしておくことがコツで、古いものから順に  
 使っていきようにします。

## きりぼしだいこん 切干大根のサラダ

きゅうしょく こんだて ~給食の献立より~



### ざいりょう にんぶん 材料(5人分)

ツナフレーク	25g
きりぼしだいこん 切干大根	25g 粗く切る
にんじん	25g せん切り
チンゲンサイ	50g 短冊切り
しお 塩	しょうしょう 少々
こしょう	しょうしょう 少々
あぶら 油	てきりょう 適量

### つく かた 《作り方》

- ① 切干大根は洗って戻し、水を切り、それぞれの野菜を切る。
- ② フライパンに油を回し入れて熱し、ツナフレークを炒める。
- ③ にんじんを炒め、塩・こしょうをする。
- ④ 切干大根、チンゲンサイを炒めて、盛り付ける。
- ⑤ お好みのドレッシングをかけて食べる。

※ 給食の量を基準にしていますので、ご家庭で調理するときは調整してください。