



# きゅうしょくだより

令和6年(2024年)8・9月  
枚方市立菅原東小学校

みなさん、2学期が始まりました。暑い夏もあと一息です。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、それから食欲の秋、実りの秋がやってきますね。

休み明けは腹痛、だるい、やる気が出ないなど心身ともに不調を感じる人が多くなります。休み明けも食事と睡眠をしっかりとして2学期を元気に過ごしてください。



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」の意識を持つことが大切です。

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。

## 家庭で備えておきたいもの

みず

### 水

調理に使う水も含め、1人1日30ℓが目安です。



しよくりょうひん

### 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。



備える



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。



## 野菜たっぷりカラフル中華スープ

給食のこんだてより

材料(5人分)

- 豆腐(1cm角) 100g
- たまご(うす切り) 100g
- ピーマン(千切り) 10g
- 人参(いちょう切り) 25g
- じゃがいも(いちょう切り) 75g
- わかめ 1.5g
- カニカマ 50g
- 干し椎茸(うす切り) 1.5g
- いりごま 5g
- 鶏がらスープ(ペースト) 20g
- 薄口しょうゆ 5g
- 塩 1g
- こしょう 0.1g
- ごま油 少々
- 水 500g

### 作り方

- 干し椎茸は洗って、もどしておく。うすく切る。
- 水を沸騰させ、玉ねぎ・人参・干し椎茸を入れ沸騰したらあくをとる。
- じゃがいも・ピーマンを入れて煮る。
- 野菜がやわらかくなれば、鶏がらスープ・塩・こしょう・しょうゆを入れ豆腐を入れる。
- カニカマを入れる。
- わかめ・いりごま・ごま油を加え出来上がり。

※給食の量を基準にしていますので家庭で調理する時は調整してください。



## 不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りや邪気(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。



菊花酒

きくよりり 菊料理