



# 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って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。災害が起きた時を想定し、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。

か てい そな

## 家庭で備えておきたいもの

### みず 水



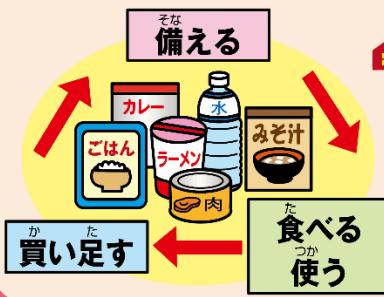
### カセットコンロ・ カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### しょくりょう ひん 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに販賣置きし、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。



やさい

## 野菜たっぷりカラフル中華スープ

ちゅうか

給食のこんだてより

ざいりょう  
材料(5人分)

とうふ	センチメートルかく ・豆腐(1 cm 角)…100 g	グラム
たま	ぎ ・玉ねぎ(うす切り)…100 g	グラム
せんぎ	・ピーマン(千切り)…10 g	グラム
にんじん	ぎ ・人参(いちょう切り)…25 g	グラム
じやがいも	ぎ ・じゃがいも(いちょう切り)…75 g	グラム
わかめ	ぎ ・わかめ…1.5 g	グラム
カニカマ	ぎ ・カニカマ…50 g	グラム
千し椎茸	ぎ ・干し椎茸(うす切り)…1.5 g	グラム
いりごま	ぎ ・いりごま…5 g	グラム
とり	ぎ ・鶏がらスープ(ペースト)…20 g	グラム
うすくち	ぎ ・薄口しょうゆ…5 g	グラム
しお	ぎ ・塩…1 g	グラム
こしょう	ぎ ・こしょう…0.1 g	グラム
ごま油	あぶら ぎ ・ごま油…少々	グラム
みず	ぎ ・水…500 g	グラム

ひらかたしがっこくうきゅう  
枚方市学校給食コンテストで開成小学校の児童が  
かいたせいしょうがっこくう  
考えてくれた献立が入賞しました。

『何の野菜を入れようか迷ったけれど、「まごわやさしい」  
いしきを意識しながらバランスよく入れ、やわらかくなるように  
つくりました。中華スープにさ魚は合わなかったのでカニカ  
マで代用しました。』  
～給食ではカニカマの代わりに糸かまばこで作ります～

### 作り方

- 干し椎茸は先て、もどしておく。うすぐきる。
  - 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

きくようり  
菊料理

げんだい  
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)  
くひと  
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  
がつちゅうじゅん  
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、  
きくせっく  
「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪氣(病気や災難など)  
はら  
を払い、長寿を祈る風習があります。



きつかしゅ  
菊花酒