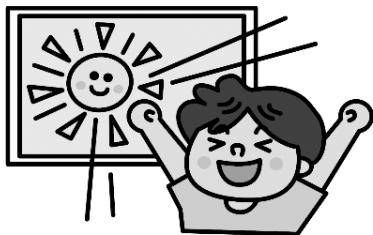


# 給食だよ！ 9月

2021年  
(令和3年)  
9月  
長尾小学校

2学期がはじまりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続くので水分をしっかりと  
 取りましょう。休み明けは、だるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。  
 これは生活習慣の乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはん  
 をしっかりと食べることで、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり  
 と眠ることができ、生活リズムが整います。生活リズムを整えて、元気に学校生活を送りましょう。

## 1日を元気にスタートさせるには…



朝日を浴びよう

朝ごはんを食べよう



トイレに行こう



家を出る前に、お茶やお水を飲みましょう。登校中もたくさん汗をかきます。  
 「のどがかわいた」と感じる前から、水分をとることが熱中症予防に大切です。

## 学校に持っていく水筒の衛生



お茶の移し替えの時などに付着した細菌が水筒内で増えてしまうことがあります。自家  
 製のお茶は傷みやすいことを理解して利用しましょう。

水筒使用後は、毎回しっかり洗って、定期的に消毒しましょう。ペットボトルの使いまわし  
 にも注意が必要です。

## 給食

これまで通り、好き嫌いなく食べましょう。決まった時間の食事や栄養  
 バランスの良い食事は生活リズムを整えるのに最適です。



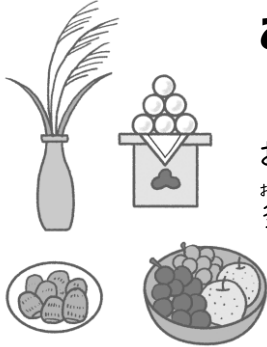


じゅうごや  
十五夜



むかし こよみ きゅうれき がつ にち あ ひ じゅうごや きゅう  
昔の暦(旧暦)で、8月15日に当たる日が十五夜です。旧  
れき つき み か つく こよみ ことし がつ  
暦は月の満ち欠けをもとにして作られた暦です。今年は9月21  
にち か きゅうしよく さとも はい つきみ  
日(火)です。給食では、うさぎのかまぼこと里芋が入った『月見  
じる』だ  
汁』を出します。

おそなえもの

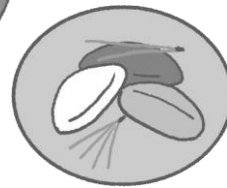


つきみだんご いね み た しゅうかく のうさくもつ  
だんご(月見団子)、稲に見立てたすすき、収穫された農作物を  
そな じゅうごや とし  
お供えます。十五夜の時には、さともをおそなえすることが  
おお めいげつ よ  
多く、「いも名月」とも呼ばれます。



きょうつう いわ こと  
共通の祝い事

じゅうごや ひがし かくち いわ げっぺい ちゅうごく  
十五夜は東アジア各地で祝われます。月餅【中国】  
ちゅうごく ちゅうしゅうせつ かんこく  
中国では「中秋節」、韓国では「秋夕(チュソク)」といます。  
えいご がつ まんげつ  
また英語では、9月の満月を「ハーベスト・ムーン」というそうです。



松餅  
(ソンピョン)  
【韓国】



あ うまに  
揚げかぼちゃの旨煮(8月30日(月))

ざいりょう にんぶん  
材料 (5人分)

かぼちゃ(1cm角)	180g
揚げ油	適量
《たれ》	
牛肉(細切れ)	50g
青ねぎ(小口)	15g
さとう	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
料理酒	小さじ1/2
油(炒め用)	適量

つく かた  
《作り方》

- ①かぼちゃを170℃くらいの油で素揚げする。
- ②フライパンに油を入れ熱し、牛肉を炒めて酒を入れる。
- ③調味料を入れ、少し煮てから青ねぎを入れる。
- ④揚げたかぼちゃとたれを合わせる。



※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。

がつついたち ぼうさい ひ か おおさか まんにんくんれん さいがいじ しょく  
9月1日は防災の日、3日は大阪880万人訓練です。あわせて「災害時の食」について、  
りめん きさい  
裏面に記載しております。ご家庭での備えの参考になれば、と思います。

# さいがい そな 災害に備えよう!

じしん たいふう さいがい お ひ  
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  
そな たいせつ さっこん しんがた けねん ぐたいてき なに  
備えがとても大切です。また、昨今では新型コロナウイルスの懸念もあります。具体的に何をどう  
じゅんび かぞく かんが  
準備すればよいか、家族みんなで考えてみましょう。

## そな しゅうかんぶん ひつよう りゆう 備えが1週間分くらい必要な3つの理由

さいがい そな しよくりょうひん せいかつひつじゅひん びちく いぜん かぶん  
災害に備えた食料品や生活必需品の備蓄は、以前は「3日分くらい」といわれていましたが、  
げんざい い か りゆう しゅうかんぶん  
現在は以下の3つの理由から「1週間分くらい」がよいとされています。



### 理由1 こうつう もんだい 交通の問題

どうろ せんろ こわ  
道路や線路が壊れたり、  
ふさがれたりして物資が  
とど かのうせい  
届かない可能性がある。

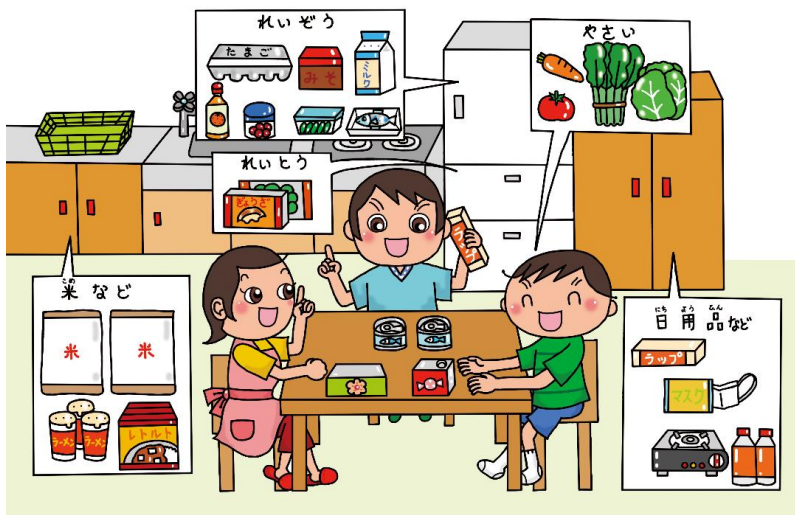
### 理由2 ひなんじょ もんだい 避難所の問題

きゅうえんぶつし おく ばしょ  
救援物資を置く場所がな  
い、場所があってもくば  
りひと  
いないなどの可能性がある。

### 理由3 ひなんしやすう もんだい 避難者数の問題

ぶつし なが ぎょう  
物資をもらうための長い行  
列ができて、もらうまで何時間  
れつ なんじかん  
もかかる可能性がある。

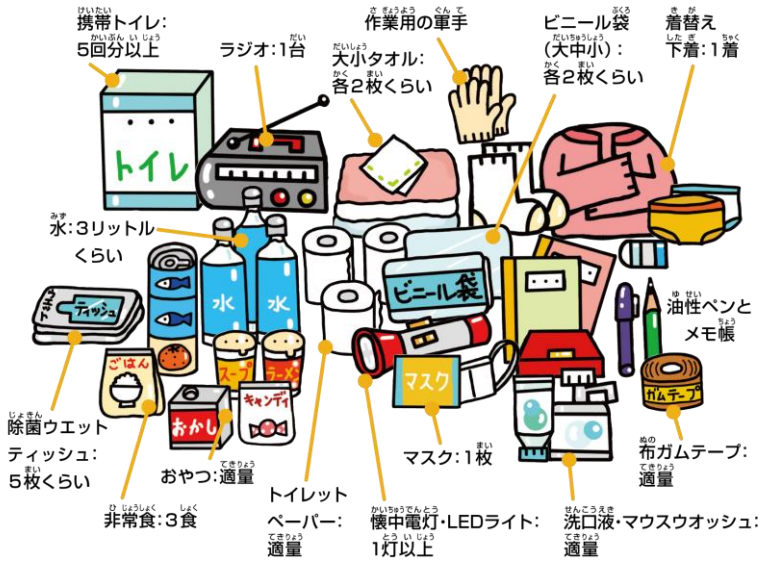
## みぢか びちくそうこ れいぞうこ 身近にある備蓄倉庫～キッチンと冷蔵庫～



じつ れいぞうこ びちくそうこ  
実は「キッチンと冷蔵庫」が備蓄倉庫  
になります。停電になると冷蔵庫は冷気  
をたも 保つことはできませんが、だからといっ  
なか はい た  
て中に入っているものがすぐに食べられ  
なくなるわけではありません。「冷蔵庫が  
つか れいぞうこ  
使えないと長持ちしないもの」から食べ  
るようになることで、びちくひん  
備蓄品になります。



さいがいじ ひとり にちせいかつ ひつよう りょう め やす  
**災害時に1人が1日生活するのに必要なものと量の目安**



左の絵を参考に、具体的にどんな食品を備えるか、量はどれくらいかを考えます。災害が起きても絶対に諦められないことや家族の好みも考慮するとより良いですね。防災コーナーを設けているスーパーやホームセンター等もあります。インターネットでも購入できます。普段から食べられるおいしいものや便利なものがたくさんあります。

**ローリングストック法を実践する**



備えるべき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くようにします。

**がっこうきゅうしょく たいけん 学校給食で体験する**

9月3日は「枚方市立学校園防災教育の日」です。それに伴い、3日(金)の給食は【救給カレー・切干大根のサラダ・りんご缶・ミニコッペパン・牛乳】です。【救給カレー】は長期保存ができて、常温で食べることができる非常食レトルト食品です。また、【切干大根のサラダ】・【りんご缶】は昔から保存食として用いられて乾物・缶詰をそれぞれ活用した献立です。



**きりぼしだいこん 切干大根のサラダ (9月3日(金))**



**材料 (5人分)**

- ツナフレーク 25g
- きりぼしだいこん 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
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 油 適量

**《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、家庭で調理する時は調整してください。