

# 中学校 給食・食育だより

令和6年(2024年)8・9月  
第一学校給食共同調理場

二学期が始まりました。どのような夏休みを過ごしましたか。夜更かしや不規則な時間の食事など、生活リズムが崩れてしまっていないですか？ 二学期も元気に楽しく過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、少しずつ規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

## ★「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。また9月1日は「防災の日」です。災害時の停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### ① 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### ③ 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



#### ② 食べる・使う

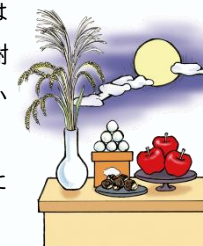
- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



## お月見を楽しんでみませんか？ ～9月17日は十五夜です～

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦の8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形のものや、里芋の形をしたものなど、様々です。



★給食ではお月見にちなみ、「月見汁」「月見団子」が登場します。お楽しみに！



## 旬の移り変わりを楽しもう！

～8・9月の献立より～

### ★8月30日(金) 揚げかぼちゃの旨煮

かぼちゃは夏野菜のひとつですが、夏に収穫され貯蔵することによって追熟されるため、秋や冬にかけてより甘みが増します。夏のかぼちゃはさっぱりとしていますが、気温が低くなるにつれてねっとり甘くなるのが特徴です。



### ★9月3日(火) バンバンジー NEW

バンバンジーは、中国・四川の料理です。ゆでたり蒸したりした鶏肉を細く切り、ねりごまなどの入ったピリ辛のソースをかけて食べる料理です。



### ★9月9日(月) なすのみそ汁 ～重陽の節句～

9月9日は重陽の節句で、別名「菊の節句」や「葉の節句」と呼ばれる、日本の五節句のひとつです。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。菊の他に栗やなすなどを食べる風習があります。



### ★9月24日(火) 鮭ときのこの揚げびたし NEW

きのこは年間を通して店頭に並んでいますが、自然に生育するきのこの旬は秋です。きのこは、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。



### ★9月30日(月) かつおの竜田揚げ

かつおには1年に2回旬があります。1度目の旬は4月から5月にかけてです。2度目の旬は9月から11月の秋頃です。秋のかつおは「戻りがつお」と呼ばれ、脂乗りが良く、濃厚な味わいが特徴です。



《今日の給食(山田中)》