

きょう ぼうさいきゅうしょく 今日は「防災給食」です!

がつついたち ぼうさい ひ ひ かんとうだいしんさい き
9月1日は、「防災の日」です。この日に関東大震災があったことを機

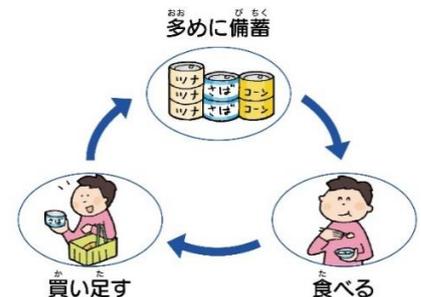
さいがい そな こうどう かくにん まな
に、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学

ひ ぼうさいしゅうかん しょにち きょう きゅうしょく かんぶつ かんづめ
ぶ日です。防災週間の初日にあたる今日の給食では、乾物や缶詰などの

じょうおん ほぞん しょくざい つく きりぼしだいこん いた ひじょうしょく
常温で保存できる食材で作る切干大根のソース炒めや非常食のコーンポ

とうじょう きりぼしだいこん いた きゅうしょく
タージュなどが登場します。切干大根のソース炒めは、給食だよりにレシピ

つく
があるので、ぜひおうちでも作ってみてくださいね!



みなさんは、「ローリングストック」という言葉を聞いたことがありますか?

ふだん すこ おお しょくひん か にちじょうてき
ローリングストックとは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的

た た ぶん か た ほうほう つね いっていりょう しょくりょう びちく
に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄で

しょうみ きげんぎ はいき へ さいがいじ た な
き、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れている

た さいがい お
ものが食べられます。いつどこで災害が起こるかわかりません。「もしも」の

とき お つ こうどう さいがい かんが そな
時に落ち着いて行動ができるように、災害について考えたり、備えたりして

おきましょう。



「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。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

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



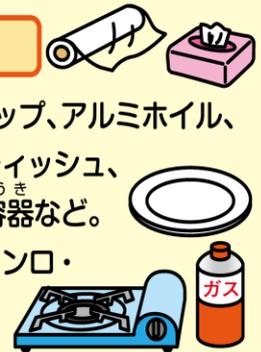
食料品

- 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。



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。



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。



★きゅうしょくメモ★

葛城市学校給食センター

9月10日(火)



秋あきにおいしく、刀かたなのように細ほそながいことから、漢字かんじではよく「秋刀魚さんま」の字が当てられます。旬しゅんのサンマは近海きんかいで夜よるにとれ、朝あさには市場いちばに運はこばれるので鮮度せんどが抜群ばつぐんです! 塩しお焼きで食たべるのが定番ていばんですが、しょうがすに酢うめぼや梅干しいを入れて煮魚にぎかなにしてもおいしいです。給食きゅうしょくでは、片栗粉かたくりこをまぶして油あぶらで揚あげて、甘辛あまからいたれをからめてかば焼き風やふうにしています。

からだをつくるたんぱく質しつぱん源げん!

サンマのたんぱく質しつぱんのアミノ酸あミノさんバランスはととてもよく、丈夫じょうぶな体づくりに役立ちます。

ビタミン類るいも豊富ほうふ!

ビタミンビタミンD、E、B₁₂、ナイアシンを多く含みます。ビタミンビタミンDは、カルシウムカルシウムの吸収きゅうじゆうを助けてくれます。

**じつはメダカと
おなじ仲間の魚なかがま**

サンマはダツ目の魚さかなです。じつはメダカもダツ目の魚さかなです。下の受け口うけぐちが上よりながいなど共通きょうつうの特徴とくちょうもあります。

あたまあたまがよくなり、血液けつえきサラサラ!

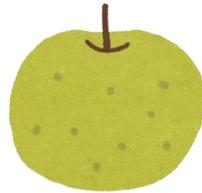
代表的な青背あおぎの魚で、DHAやEPAディーエイチイーイーなど、人間の体からだにとってよいはたらきをするn-3系けいのあぶらを多く含んでいます。



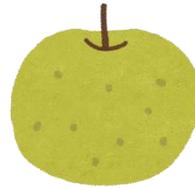
お月見^{つきみ}を^{たの}楽しんでみませんか?

あき ぎょうじ つきみ きゅうれき がつ にち じゅうごや ちゅうしゅう
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
めいげつ よ よぞら う つき しゅうかく かんしゃ いわ
名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月をながめながら、収穫に感謝してお祝い
ふうしゅう ことし じゅうごや きょう がつ にち ちゅうしゅう めいげつ
する風習があります。今年の十五夜は今日、9月17日です。中秋の名月
べつめい いもめいげつ りょうり た
は、別名で「芋名月」ともいい、さといもをおそなえしたり、さといも料理を食
しゅうかん つきみ か こめ つく
べたりする習慣があります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る
つきみ ちいき こと まんげつ み た まる かたち
月見だんごです。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形やさといも
かたち
の形のものなどさまざまです。
きょう きゅうしょく まんげつ ほし かたち つきみ はい つきみ
今日の給食は、満月や星の形のゼリーや月見だんごが入ったお月見フ
しらたま に つきみ あじ
ルーツ白玉やさといものそばろ煮のお月見メニューです。よくかんで、味わ
た
って食べてくださいね。





なし
梨



きょう きゅうしょく なし どうじょう
今日の給食には「梨ゼリー」が登場します!

なし いま しゅん くだもの ならけん おおよどちょう いかるがちょう ごじょうし せいさん
梨は今が旬の果物で、奈良県でも大淀町や斑鳩町、五條市などで生産

ひんしゅ こうすい かわ かつしよく あか
されています。品種がたくさんあり、「幸水」のように皮が褐色のものを赤な

にじゅっせいなし きみどりいろ あお よ きょう なし
し、「二十世紀梨」のように黄緑色のものを青なしと呼びます。今日は梨ゼ

しよっかん あじ どくとく しよっかん せき
リーなので、しゃりしゃりした食感は味わえませんが、なし独特の食感は、石

さいぼう しょくもつせんい ちょうし ととの さよう なし かわ ちか
細胞の食物繊維で、おなかの調子を整える作用があります。梨は皮の近く

ほう あま た とき かわ た
とおしりの方が甘いので、おうちで食べる時は、うすく皮をむいて食べると

いいですね!