

9月 食育だより



2023年



「もしもの時」に備えましょう

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。

災害が起こると、流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。

日ごろから、自分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。

災害が起こった時を想定し、3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

乾物などを使った
防災献立です。
9月1日 防災の日

- 梅ご飯 牛乳
- そうめん汁
- ひじきと大豆のそぼろ煮
- 切干し大根の酢の物

家庭で備えておきたいもの

水

1人1日 3Lが目安

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり 1人6本程度必要

食料品

栄養バランスの偏りを防ぐため、主食・主菜・副菜となる食品をそろえておく

不安な気持ちを和らげてくれる甘い物や、食べ慣れているお菓子も備えておく

保存性の高い食品を買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備える

備える

食べる

買い足す

9月8日の給食に「菊とほうれん草のお浸し」ができます!

不老長寿を願う 重陽の節句

9月9日は「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。菊の強い香りで邪気を払い、長寿を祈る風習があります。



今日は十五夜

1 十五夜 月さまにお供えよ

これどうしたの?

2 なんて里いもがあるの? それだね

3 感謝して お供えするのよ

収穫の恵みに 昔から大切に 食べられてきた ものなの

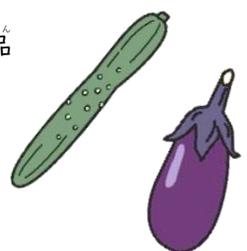
4 月見酒

十五夜は「芋名月」ともいいます。今年の十五夜は9月29日(金)です。

給食レシピ 『なすのチョナムル』



チョナムルは、韓国の酢の物です。「チョ」には「酢」という意味があります。さっぱりしていますが、にんにくやコチジャン、ごま油が味に深みをプラスしています。食欲のない時期にもおすすめの一品です。材料は季節によって変えても美味しくいただけます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



◆◇レシピ◇◆

【材料(4人分)】

- ・なす……………1本
- ・きゅうり……………1本

<調味料>

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・おろしにんにく……………少々
- ・コチジャン……………少々
- ・ごま油……………小さじ1/3

【作り方】

- ①なすは5～8mmの半月切りにする。きゅうりは3～5mmの輪切りにする。
- ②鍋にお湯を沸かし、①を茹でる。
- ③ごま油以外の調味料を合わせて、加熱する。
- ④②と③を冷やして熱をとり、ごま油を加えて和えたら完成!

9月11日(月)の給食にも登場するよ!

