

# 9月食育だより

2024年



## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦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」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも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や、里いもの形のものなど、さまざまです。



今年の十五夜は  
9月17日です。

## 地場産物はいいことたくさん!

1 なあにー? どんなんことー? 地元の産物を使ったものが、給食に使うと、いいことがたくさんあるよ。

2 運ぶエネルギーも少なくすんで、地球に優しい。近くから運ばれるから新鮮!

3 漁師さん、酪農家さん、農家さん。生産者の顔が見えて、大切に食べたいって思えるよ。

4 だからおいしく味わって食べてね。そして何より、地元の人みんなが元気になる!

実りの秋、2学期はたくさんの地場産物が給食に登場します。旬の地場産物をおいしく味わってくださいね!



<右ページの答え>

常温で保存できないものは、魚・ヨーグルト・サンドイッチ・納豆・にく・ケーキです。

## 「もしも」のときの食を考えよう!

8月8日、日向灘を震源とする地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)の発表がありました。みなさんは、災害の備えについて考えてみましたか?

災害時に食べることを想定して作られた食品を「防災食」や「非常食」といいます。保存が利いて、栄養価が高く調理も簡単であることがポイントになります。選ぶときは、保存期間、開封後の持ち、調理方法、栄養バランスを考えましょう。日頃から食べ慣れているものを選ぶことも大切です。

「もしも」のときに、みなさん自身が自分の命を守るように、もう一度食の備えについて考えてみましょう。

### 備える

<b>水</b> ひとり1日3リットル× 3日分以上必要 	<b>食料品</b> ● 食べ慣れているもの ● 保存性の高いもの ● 調理不要のもの 	<b>その他</b> ● 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 
--	--	--

★食品を冷蔵庫などで冷やさずに、室内の温度で保存することを「常温保存」といいます。

下の絵から、常温保存できる食品を選んで、○で囲みましょう。

※食品は未開封のもので、保存できる期間はそれぞれ違います。