

給食だより



港区立赤坂中学校
令和3年9月1日

9月1日は防災の日

日本では、地震や豪雨など様々な自然災害が起こります。大きな災害が起こると、いつものお店で必要なものを買えなくなります。電気や水道、ガスが止まると、普段とかけ離れた環境での生活になり、元のような生活に戻るまでに長い時間がかかります。また、新型コロナウイルスの影響で、長い間外出できなくなるかもしれません。
準備をしておいた事は、いざという時の心のゆとりになります。

「3日～1週間×家族の人数分の食品」を準備しておきましょう！

選ぶコツは

★冷蔵庫に入れておかなくても、長く保存できるもの




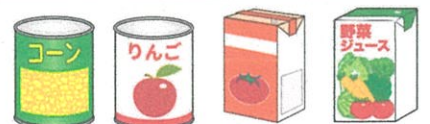
停電から数時間後には冷蔵庫内の温度が上がり、食材が腐りやすくなります。



★食べ慣れているもの、試食をして美味しかったもの

せっかく準備した食品も、いざ食べると味が濃かったり辛すぎたりして、苦手な味だと疲れてしまいます。いろいろな商品を試して、好みのものを見つけましょう。

多めに買い置きして使ったら買い足すようにすると、賞味期限切れのリスクを減らせます。

生命維持に欠かせない 【水】	1人1日あたり3リットル(飲む用+調理用) 飲み水は、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞の予防のためにも大切です。直接口をつけると細菌が増えやすいので、コップに注いで飲みましょう。	
エネルギー源 【主食】	お米(無洗米が便利)、パックごはん、もち乾燥麺(うどん・素麺・そば・パスタ) 即席麺、カップ麺、シリアル 缶詰パン、乾パン	
たんぱく質やを多く含む 【主菜】	肉・魚・豆などの缶詰 カレーやパスタソースなどのレトルト食品 高野豆腐、かつお節、桜えび、煮干し	
その他 ビタミンやミネラル	野菜や果物の缶詰、野菜ジュース、のり ひじき、切干大根、わかめ、ナッツ インスタントの汁物、ドライフルーツ	



「その他」の食品は、体調を整えるためにもとても重要です！詳しくは裏面へ

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」を参考に作成

★災害直後は主食にかたより、体調不良を起こしやすくなります

野菜不足でビタミン・ミネラル・食物せんいなどの栄養素がとれず、便秘や口内炎になりやすいようです。野菜ジュースやドライフルーツなどから手軽に摂取できます。

★楽しみを用意しましょう

好きなお菓子などがあると、気分転換になります。



また、ペットがいる、高齢の家族や持病のある家族がいるなど、家庭によって必要なものは違います。自分の家に必要なものは何か？お家の人と考えておきましょう。

9月の献立紹介

9日(木)行事献立「重陽の節句」



9月9日は「重陽の節句」で、別名「菊の節句」です。昔から、菊の花の強い香りは悪い気を追い払うと信じられてきました。9日の給食では、茶碗蒸しのあんかけに菊の花びらを加えます。

14日(火)世界の料理【イタリアのパン、フォカッチャ】

イタリアでよく食べられている「フォカッチャ」というパンは、ピザの原型になったともいわれています。

17日(金)行事献立「中秋の名月」

今年の中秋の名月は9月21日(火)です。「芋名月」とも呼ばれており、里芋料理や月見団子、秋に収穫された農作物をお供えして月を拝みます。

24日(金)行事献立「秋の彼岸」



秋の彼岸は、秋分の日とその前後3日間を合わせた7日間です。今年の秋分の日は9月23日なので、9月20日～9月26日が秋の彼岸となります。

春の彼岸には「おはぎ」、秋の彼岸には「ぼたもち」をお供えして食べる風習があります。

27日(月)愛知県のご当地グルメ「どて煮」

どて煮は、豚肉や牛肉を八丁みそや赤みそでじっくり煮込んだ料理です。

★9月使用予定の特別栽培農産物★

2日(木)、9日(木) 長野県産 幸水(梨)/17日(金)青森県産 つがる(りんご)

28日(火)長野県産 秋映(りんご)

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。