



# 食育通信 令和6年9月号

保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平北部学校給食共同調理場

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 「もしもの時」に備えましょう



## 9月1日 防災の日



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。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）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。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3Lが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

ちょうよう

菊料理

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「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（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



菊花酒



### 今月の給食メニュー紹介

### こんにゃくの金平

#### <材料 4人分>

- |          |      |       |        |
|----------|------|-------|--------|
| ・とり肉     | 40g  | ・サラダ油 | 小さじ1   |
| ・つきこんにゃく | 200g | ・砂糖   | 小さじ1   |
| ・にんじん    | 50g  | ・みりん  | 小さじ2/3 |
| ・さつま揚げ   | 1枚   | ・しょうゆ | 小さじ2   |
| ・さやいんげん  | 20g  | ・唐辛子  | 少々     |
| ・味付けおかか  | 2g   |       |        |
| ・白ごま     | 2g   |       |        |

\*調味料はお好みで調整してください。

#### <作り方>

- 1 とり肉は小さめに切る。にんじんはせん切り、さつま揚げは短冊切り、さやいんげんは3cmに切る。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、とり肉を色が変わるまでよく炒めら、つきこんにゃく・にんじんを入れてさらに炒める。
- 3 2にAを加えて、さつま揚げ・さやいんげんを入れて炒める。
- 4 味付けおかか、白ごまを加えて仕上げる。

