

9月 給食だより

令和5年8月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会



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、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、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



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。

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。

食料品

◎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。



◎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きましょう。

◎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。



秋の風物詩 お月見

秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどを供え、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月29日です。

9月29日の給食は、ごはん・すまし汁・鶏肉と里芋のごまみそ煮・つきみだんごのお月見献立です♪

本年の給食テーマは、「ご当地料理・食材」です。
今月の食材は、「切干大根」です。

☆切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細切りにし、広げて天日干しにしてつくります。

☆日本では、宮崎県で最も多くつくられています。

☆切干大根には、食物繊維やカルシウムがたくさん含まれています。

☆9月の給食では、9月1日の「切干大根のサラダ」に使用します。