

9月給食だより



令和6年 9月号
那珂川町学校給食センター

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、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」のときの食を考えよう



「もしも」のときとは…

「もしも」のときというのは、地震や台風、大雨、大雪などの災害や、感染症の流行などが起こったときのことを指します。災害の大きさや種類によっても違いますが、建物が壊れたり道路が通れなくなったり、水道やガス、電気が止まると回復に時間がかかり、いつもの生活ができなくなってしまいます。その「もしも」のときに、皆さん自身が自分の命を守るように、準備をすることが大切です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

9月3日(火)は非常食体験給食です。
学校に備蓄してある「救給コーンポタージュ」の給食です。

- 電気が止まると、冷蔵庫や冷凍庫が使えなくなり、食料を保存することができなくなります。冷やさなくても保存できる食料を備えておきましょう。保存性の高い食品には、お米や乾めん、缶詰、レトルト食品、乾物などがあります。
- ガスや電気が止まると、お湯をわかしたり、調理をすることができなくなります。そこで、あると便利なのが、カセットコンロやカセットボンベなどの道具です。お湯をわかすことができれば、カップめんなど温かいものを食べることができます。
- 1番大切なのは、水の備えです。私たちの体は、水を飲まない生きていけません。飲み水は、1人1日3リットルくらい備えましょう。最低でも3日分、できれば7日分あると安心です。

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- 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。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



🍁🍁🍁🍁🍁 お月見を楽しんでみませんか? 2024年の十五夜は9月17日です。 🍁🍁🍁🍁🍁

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。

