

# 9月



きゅうしよく

# 給食だより

江戸川区立平井小学校

校長 渡邊 法子

栄養士 宗 美恵子

## ★2学期がはじまりました!★

まだまだ蒸し暑い日が続きますが、10月はじめの運動会にむけて、早速練習が本格化します。

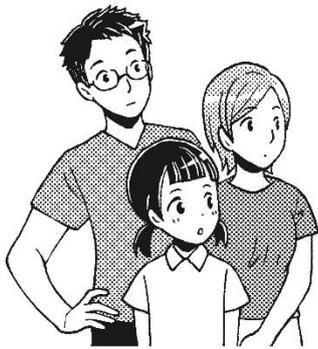
夏休み明けはなかなか身体のエンジンがかからないかもしれません。早寝早起きを心がけ、1日3食しっかりと食べて、生活リズムを整えます。



©少年写真新聞社2024

9月1日は  
防災の日

## 日頃から備えよう水と食料

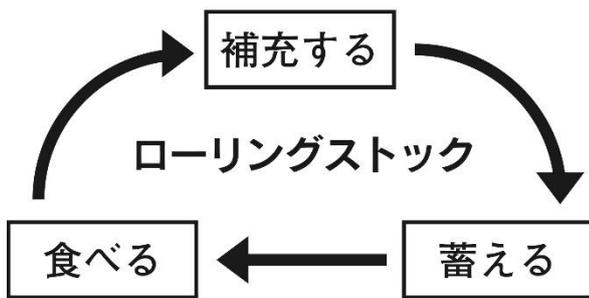


家族の人数  
× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

©少年写真新聞社2024

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

**レシピ紹介 ちんすこう** 沖縄県の名菓、ちんすこうはおうちで簡単に手作りすることができます!



【材料】	10個分
小麦粉	100g
きな粉	10g
三温糖	45g
サラダ油	45g
塩	少々(約0.5g)

### 【作り方】

- ① 小麦粉ときな粉はあわせてふるっておく。
- ② 三温糖とサラダ油を混ぜ、そこに①と塩を混ぜて楕円形に丸める。
- ③ 200℃のオーブンで20分程度焼く。