



# 9月 給食だより

令和4年 9月 2日  
江戸川区立本一色小学校

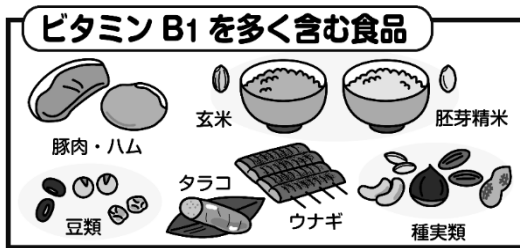
## 夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとするよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



## 疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



～今月の給食から～

9月9日は、お月見(十五夜)行事献立を実施します。

栗ごはんとお月見汁を作ります。「月見汁」は白玉粉にかぼちゃをまぜて練りこみ、黄色の白玉団子を作ります。



9月16日は、世界の料理「ミャンマー料理」給食を実施します。

「ダンパウ」・・・ミャンマー風炊き込みご飯です。カレー粉などの各種スパイスで炊き込んだご飯の上に、スパイスで味付けした鶏肉をのせた料理です。

味はまろやかでミャンマーでは、祝いの席で食べられる料理です。

「サムサ」・・・みじんざりにしたたまねぎと、じゃがいもをカレー粉などの調味料で味付けしたものを、春巻きの皮で三角形に包んで油で揚げた料理です。給食では、餃子の皮を使います。

9月20日は、「お彼岸行事」給食を実施します。

春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」を食べます。給食では、ミニおはぎを作ります。

9月27日は、郷土料理「長崎県」給食を実施します。

「浦上そばろ」・・・長崎県浦上地区に伝わる郷土料理。名前に「そばろ」とついているが、挽肉を使うわけではなく、細切りにした豚肉や野菜を甘辛く炒めた料理です。

滞在しているポルトガル人宣教師が、日本人に健康に良いと豚肉を食べるようにを勧めたことが、「浦上そばろ」が生まれたきっかけになったと言われています。

「ヒカド(汁)」・・・ポルトガル人から教わった南蛮料理 Picado が、郷土料理ヒカドの由来と言われています。Picado とは、ポルトガル語で「細かく刻む・調理する」の意味で、鶏肉や野菜をさいの目にきり、すりおろしたさつま芋でとろみをつけた料理です。

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。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。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

#### 【給食費の取り扱いについて】

新型コロナウイルス感染症及び濃厚接触者を把握した場合の給食費の取り扱いについて、再度ご連絡いたします。

5月の給食日よりお知らせしたとおり、自宅での療養(待機)期間の短縮に伴い、原則として給食費の返金はしません。ただし、4日以上となる場合は、保護者からの申し出がある場合には停止できます。再開の際には再度、保護者からの申し出が必要となりますのでご注意ください。申請用紙はホームページに掲載しております。よろしくお願いいたします。