

# 9月給食だより

令和6年9月2日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

## 9月の給食目標

協力して準備や後片付けをしよう

9月になってもまだまだ気温が高い日が続く、熱中症や暑さによる不調に注意が必要です。休み明けの体調はいかがでしょう。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって、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。特に栄養バランスの良い朝ご飯を食べることで、1日の活動の活力になり、熱中症予防にもつながります。

## 「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

#### 水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

#### 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。

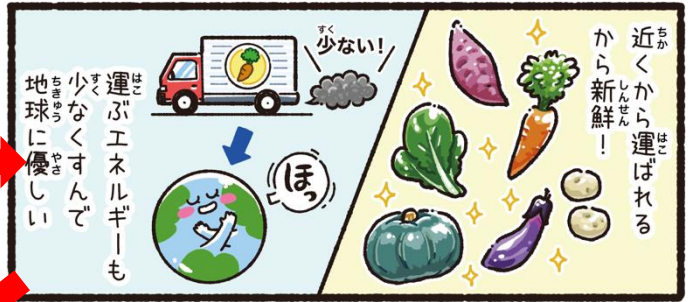
## ★給食のTeamsにアクセス★

Teamsで給食に関する情報の発信を行っています。「江戸川区立大杉東小学校チーム」内の【給食】を開くと、見ることができます。ここでは、毎日の給食写真や給食室の様子（画像や動画）、クラス配付資料などを載せています。学習用タブレット端末で見ることができますので、ご家庭でも、ぜひ一緒にご覧になってください。日頃の会話の中でも、給食や食に関する話題を取り上げていただけると嬉しいです。



はっけん しょくいくけきじょう  
マンガで発見！食育劇場

いいことたくさん！



きせつ ぎょうじ じゅうごや  
季節の行事～十五夜～

ことし じゅうごや がつ にち か  
【今年の十五夜】9月17日(火)

秋あきの行事ぎょうじといえば、「お月見つきみ」です。旧暦きゅうれき8月15日がつ にちの十五夜じゅうごやは「中秋の名月ちゅうしゅう めいげつ」と呼ばれ、夜空よぞらに浮かぶ月つきを眺めながら、収穫しゅうかくに感謝かんしゃしてお祝いする風習ふうしゅうがあります。中秋の名月ちゅうしゅう めいげつは、別名べつめいで「芋名月いもめいげつ」ともいい、里いもをお供えそなしたり、里いも料理さと りょうりを食たべたりする習慣しゅうかんもあります。また、お月見つきみに欠かせないのが月見団子つきみだんごです。地域ちいきによって異なり、満月まんげつを見立てた丸い形まる かたちや、里いもの形さと かたちのものなど、さまざまです。

じゅうごやこんだて  
～十五夜献立～

- ★あぶたま丼 ★牛乳ぎゅうにゅう
- ★里いものしょうが汁さと じり
- ★二色月見団子にしよくつきみだんご



しょくちゅうどく き っ  
食中毒に気を付けましょう！

食中毒しょくちゅうどくは、食たべたものが原因げんいんで、腹痛ふくつうや下痢げり、嘔吐おうと、発熱はつねつなどの症状しょうじょうがでることです。細菌さいきんやウイルス、寄生虫きせいちゅうといった微生物びせいぶつのほか、自然毒しぜんどく、化学物質かがくぶっつなど、原因げんいんはさまざまで年間ねんかんを通して発生はっせいしています。食中毒しょくちゅうどくの中には、人ひとから人ひとへ感染かんせんするものや、重症化じゅうしゅうかして命いのちに関かかわるものもありますので、日ごろから予防よぼうに努めましょう。



食中毒しょくちゅうどくや感染症かんせんしょうの予防よぼうには、  
しっかり手を洗あうことが基本きほんです！



しょくちゅうどく よぼう さんげんそく ぶ  
食中毒予防の三原則…つけない・増やさない・やっつける



しょくちゅうどく よぼう よんげんそく も こ  
ノロウイルス食中毒予防の四原則…持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない