



9月に入り、朝晩の風は少しずつ秋らしさを感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。バランスの良い食事と睡眠をしっかりと、生活リズムを整え、お子さんが2学期も元気に過ごせるようご配慮ください。

また、9月1日（火）は「防災の日」、8月30日（日）～9月5日（土）までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

2年生がとうもろこしの皮むきをしました！



7月14日（火）に2年生が全校児童分約100本のとうもろこしの皮むきをしました。

本校ではとうもろこしを栽培していたので、育てているとうもろこしの写真を見せながら、とうもろこしクイズを出題しました。とうもろこしの先についているひげは、とうもろこしの粒のお母さん（めしべ）であることや、ひげは粒につながっており、粒とひげの数は同じであることを説明すると、とても驚いた様子でした。皮むきでは、実際にとうもろこしの感触や匂いなどを確かめながら、丁寧にを行いました。

このような「食材に触れる体験」は、ご家庭でも挑戦しやすい食育です。普段は皮がむかれた状態で売られている野菜でも、自分の手で触って、匂いを感じて、形を知ることで、食べ物への興味や感謝の気持ちが育まれます。ぜひご家庭でも、お子さんと食材の皮むきをしたり、旬の食材についての話をしたりしてみてください。

全校の給食になることを伝え、粒を潰さないように丁寧にむいていました。



とうもろこしを蒸す様子



「蒸しとうもろこし」にして提供しました！

むいたとうもろこしは、給食室で一人分の大きさにカットしました。



～保護者の方へお願い～

給食当番のマスク忘れが非常に多くなっています！給食当番はマスクを着用するルールになっています。予備のマスクをランドセルのポケット等に数枚入れていただけると助かります。

ローリングストック給食が始まります！

ローリングストックとは、首都直下型地震などの大規模災害に備え、普段の食品を少し多めに買い置きをしておき、賞味期限を考えて古いものを消費し、消費した分を買い足すことで、期限切れによる廃棄を減らしつつ、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回ローリングストック給食の日を設けています。鹿骨松本小の今月のローリングストック給食は、9月1日（火）です。ローリングストック法でストックした食材を無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。ぜひ、家庭でのローリングストックの参考にしてください。



【9月1日（火）の献立】

献立名	食材
カレーライス	精白米、粒麦、じゃがいも、バター、小麦粉、にんにく、しょうが、豚肉、にんじん、玉ねぎ、調味料（油、さとう、しょうゆ、カレー粉など）
わかめとツナのサラダ	キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、乾燥わかめ、ツナ缶、調味料（油、酢、塩など）
ぶどう食べ比べ （シャインマスカット・巨峰）	シャインマスカット、巨峰

献立表のこのマークがローリングストック給食の日です。



※赤字がローリングストックしやすい食材です。

※学校給食では使用する材料は毎日届くので、買い置きをすることはありません。ローリングストックしやすい食材を使った給食を作ります。

備蓄食品の選び方

●災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギーとなる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良や病気になる可能性があります。

→たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができます。

●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれたそうです。

→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜や乾物を日頃から買い置きすることもおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるとよいです。

イラスト出典：建学社、いらすとや