

9月給食だより

めざましスイッチ朝ごはん



今月の地産地消食材

米 かんぴょう
にんじん ねぎ きゅうり

生育状況により、予定が変更になる場合があります。

壬生町立南犬飼中学校

21日から学校が再開しました。1日3食しっかり摂り、生活リズムを整え、規則正しい生活を送るようにしましょう。

またこの時期は、夏の暑さからの疲れが出やすくなるので注意してください。

災害時に備えよう



9月1日は「防災の日」です。

「防災の日」は、台風、津波や地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、1960年に制定されました。

災害はいつ起こるかわかりません。万が一に備えて、災害対策をすることが大切です。災害が起こると、衣食住への支障が発生し、生命や健康にかかわる食の対応が急がれます。食についてどのように備えればよいでしょうか。

●最低3日分の食の備えをしましょう

災害が発生して、救急体制が整うまでに少なくとも3日はかかると言われています。3日間を乗り切るために、備蓄食品を用意しておきましょう！

〇1人あたり3日分〇



・水 3ℓ



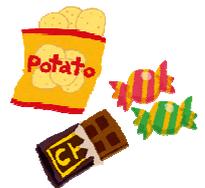
・主食 9食分



・主菜 9食分



・副菜 あったほうがよい



・嗜好品

備えあれば憂いなしです。非常時のために少し多めに備え、期限を定期的に確認し、切れる前に普通の食事で消費するといいですね。

十五夜



今年の十五夜は、9月21日です。十五夜とは、旧暦(昔のカレンダー)の8月15日の夜に月を見る行事のことです。中国から日本に伝わりました。この時期は空気が澄み渡り、明るく美しい月を見ることができます。また、お月見にはく明るく照らしてくれる月に感謝し、作物がいっぱいできるように願う>という意味があります。昔のお供えものはだんごではなく、里芋などの芋類でした。昔はお米ではなく、芋を主食していたためです。

21日の給食には、うすら卵と秋が旬の食材をたくさん使用したお月見うどん・かき揚げ・五目煮豆・さつ

敬老の日



日本は世界でもトップクラスの長生きの国です。日本人が長生きの理由のひとつに和食が考えられます。<まごわやさしい>という言葉は、和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。積極的に食べましょう。

まめ

ごま

わかめ

やさい

さかな

しいたけ

いも