

給食だより



西東京市立谷戸第二小学校
校長 鈴木 優介
栄養士
令和4年9月1日

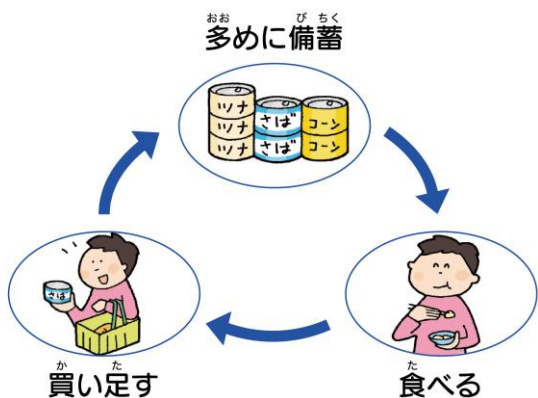
あっという間に夏休みも終わり、学校生活が再開しました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い日もたくさんあります。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど、適度に体を動かすことも疲労回復に効果的です。2学期は学校行事もたくさんあるので、夏休みで生活リズムが崩れてしまった人は、早くもとの生活リズムを取り戻して、元気に楽しく過ごせるようにしましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日まで、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】
 - 米（無洗米が便利）
 - レトルトごはん・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち
- 【主菜】
 - 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
- 【副菜】
 - 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切り干しだいこんなどの乾物
 - 日持ちする野菜

- 【果物・菓子】
 - ドライフルーツ
 - 果物の缶詰
 - チョコレート
- 【飲料】
 - 水
 - 茶
 - ジュース
- 【調味料】
 - 砂糖 □塩
 - 酢 □しょうゆ
 - みそ

かんぶつ 乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……

ではない!!

じょうおん ほ ぜん 常温保存！

ちようき ほ ぜん 長期保存！

えいようほう ふ 栄養豊富！

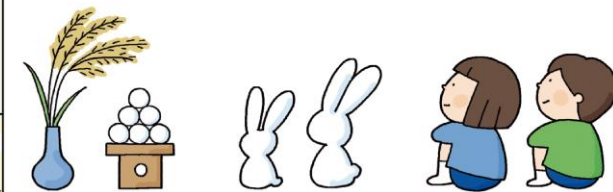
日常的に備蓄して損はなし！

だから かんぶつコーナー

気づいてくれ～ 買ってくれ～！

あき ねん ちゅうぎょう じ 秋の年中行事 月見

つき み 月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



＊給食試食会のお知らせ＊

9月29日(木)に、給食試食会を実施する予定です。詳細は、改めてお知らせいたします。

★10月の給食費引き落とし日★

引き落とし日は 11日(火) です。

再引き落とし日は 19日(水) です。

＊1・2年生 食に関する体験活動＊

＊1年生 「とうもろこしの皮むき」

7月1日(金)に、1年生がとうもろこしの皮むきを行いました。最初に、とうもろこしの実とひげの数ではどちらが多いか、一日の中でどの時間帯に収穫すると一番おいしいかなどをクイズで勉強しました。その後、皮むきのやり方の説明を聞いて、皮むき開始！「皮がすごたくさんあるな」「水が出てきたよ」と色々な感想が聞こえてきます。「ひげがもじゃもじゃだからたくさん実がついていると思う！」と、クイズで勉強したことと実際目で見たことを結びつけられている子もいました。当日の給食で味わうと、「あまかった」「おいしかった」と嬉しそうでした。



＊2年生 「枝豆のさや取り」

2年生は、7月6日(水)に枝豆のさや取りに挑戦しました。枝豆はそのまま畑に置いておくのと何の豆に変身するか、さやに細かい毛が生えているのはなぜかなどをクイズで勉強してから、一つずつ丁寧にさやを取ります。「本当に毛がいっぱい生えている」「いいにおいがするね」「4つも豆が入っているのがあったよ」と、五感を使ってじっくり観察しながらできました。当日はゆで枝豆にして味わいましたが、「おいしかった」「豆があまかった」「自分で取ったからおいしかった」という声をたくさん聞くことができました。



	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名	食品名	産地名
7月の主な食材料の産地	米	新潟県	玉ねぎ	兵庫県	なす	栃木県	ピーマン	茨城県
	豚肉	茨城県・群馬県	ズッキーニ	群馬県	こねぎ	福岡県	かぼちゃ	神奈川県
	鶏肉	岩手県	長ねぎ	茨城県	ほうれん草	群馬県	レタス	長野県
	アジ	タイ・ベトナム	大根	北海道	小松菜	西東京市	とうもろこし	西東京市・茨城県
	ちりめんじゃこ	宮崎県	キャベツ	長野県	枝豆	西東京市	オクラ	沖縄県
	たこ	北海道	にがうり	鹿児島県	しょうが	高知県	セロリ	長野県
	さけ	ロシア	白菜	長野県	にんにく	青森県	パセリ	千葉県
	にんじん	千葉県・青森県・北海道	もやし	栃木県	きゅうり	秋田県	りんご	青森県
	じゃがいも	長崎県	にら	茨城県	トマト	秋田県	すいか	新潟県