

# 9月 給食だより

熊谷市教育委員会  
大里地区

## 今月の献立メモ

### 新メニュー

8日 ピリ辛野菜炒め 15日 うま塩鶏うどん

### 季節のメニュー

4日 夏野菜のカレーそぼろ炒め 5日 冷凍みかん  
7日 チキントマトカレーライス 19日 かぼちゃとさつまいものコロッケ

### 行事食

5日 すいとん (防災の日になんで)  
15日 「まごわやさしい」 献立 (19日敬老の日になんで)  
30日 お月見だんご (十五夜になんで)

### 「まごわやさしい献立」とは…

日本人の長寿の秘訣はヘルシーな「和食」。そんな和食に欠かせない食材の「まめ、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも」の頭文字をとると「まごはやさしい」となります。15日の給食の中で「まごわやさしい」食材を見つけてください。



## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守ると「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日  
防災の日



## 家庭で備えておきたいもの



みず

### 水

調理に使う水も含め、1人1日3リットルが目安です。



しょくりょうひん

### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 備える



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。



## 不老長寿を願う 重陽の節句

ふ ろう ちょうじゆ ねが ちょう よう せつ く

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(五節供)の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気(病気や災難など)を払い長寿を祈る風習があります。

きりょうり 菊料理

きっかしゅ 菊花酒

## 骨取り名人

給食で提供される魚は、真ん中の背骨が取り除いてあることが多いですが、魚の骨のある部分を知って、上手にとることができると、魚がもっと好きになりますよ。



骨を上手に取って、魚をおいしく味わいましょう。

