

8月 9月 給食だより

楽しかった夏休みも終わり、運動会や音楽会など色々な行事のある2学期が始まりました。規則正しい生活をして、生活リズムを整えましょう。まだまだ暑い日が多いので、こまめに水分補給をしましょう。

★いざ！という時のために備えましょう。

9月1日は、「防災の日」です。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ましょう。使ったら買い足す「ローリングストック」を実践して、無理なく備えましょう。これを機に、家になにが備えてあるのかを確認し、いざという時のために家族で話し合いをしましょう。

ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。

★世界の料理～韓国編～



7月は、12日に韓国料理の「プルコギトッパブ」ができました。プルコギトッパブのプルは「火」、コギは「肉」という意味で、「火であぶって食べる肉」という意味があります。韓国では、昔から伝わる伝統料理の1つです。甘じょっぱい味付けで、ごはんがよくすすむおかずで、子供たちからも好評でした。給食では、色々な国の特色



のある料理がでていますが、まだまだたくさん料理があるので、調べて食べてみてください。

★秋がやってきた！！

「秋」といえばみなさんは、なにを思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋と様々な秋があり、実りの秋でもあります。旬のおいしい食べ物や、地元で育てられた食べ物が、

給食にもたくさんです。秋の味覚を味わい、元気に過ごしましょう。

いいことたくさん！

なにあにー？
どんなことー？

近頃は、地球に優しい！

生産者の顔が見えて大切に食べたい！

地元の人みんなが元気になる！

そして何より、地元の人みんなが大切に食べたい！

給食にどんな地場産物が使われているか探してみましょう。