



# 給食だより 8・9月号

上尾市立上平小学校令和6年8月26日発行

いよいよ2学期が始まり子どもたちの元気な笑顔がみられ学校にも活気が戻って来ました。食事と睡眠をしっかりとして体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけ、このまま元気に2学期を過ごせるようにしていきましょう。

## 生活リズムを大切に!

### 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



## お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

17日はお月見献立です



- そばろご飯 ○牛乳
- お月見スープ ○お月見ゼリー

(2024年の十五夜は9月17日です。)



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

家



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ておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



##### 食料品

- 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。



##### その他

- 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。



#### 防災備蓄品

