



# 9月食育だより

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きそうです。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 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。



2024年の十五夜は9月17日です。

9/17の給食の献立には、団子の入ったお月見スープと、月の形が浮かび上がるお月見ゼリーが出ます。楽しみにしててください。

### 給食のレシピ＜春雨のぴり辛炒め＞4人分

#### 【材料（4人分）】

- ・炒め油・・・小さじ1
- ・にんにく・・・少々
- ・根しょうが・・・少々
- ・豚ひき肉・・・40g
- ・人参・・・1/3本
- ・長ねぎ・・・1/3本
- ・酒・・・小さじ1
- ・オイスターソース  
・・・小さじ2
- ・豆板醤・・・少々
- ・しょうゆ・・・小さじ1強
- ・砂糖・・・小さじ1/3
- ・こしょう・・・少々
- ・春雨・・・35g
- ・にら・・・1/3束
- ・ごま油・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① にんにく、根しょうがはみじん切り（もしくはチューブのもの）、人参はせん切り、長ねぎはななめ切り、にらは2cmに切る。春雨は水で戻しておく。
- ② 油を熱し、にんにく、根しょうがを炒め、次に豚肉を入れてよく炒める。
- ③ 人参を入れ炒め、火が通ったら長ねぎを加え調味する。
- ④ 戻した春雨、にらを加え、手早く炒める。

ごはんには合うおかずとして、子供にも人気があります。辛味はお好みに合わせて豆板醤で調整してください。



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日までは、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。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロや、乾電池で使えるランプや、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくことで安心です。



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

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日分以上必要。



##### 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。

