



給食だより

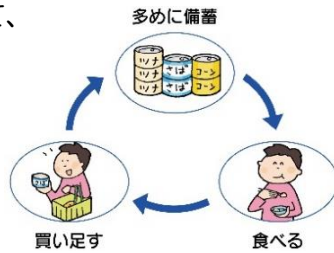
6向陽中学校184号
令和6年7月19日
杉並区立向陽中学校
校長 齋藤 耕一郎

9月1日は防災の日です。またこの日を含む1週間(8月30日～9月5日)は防災週間と定められています。地震、津波、豪雨、台風などの災害はいつ起こるか分かりません。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ておくことが大切です。

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

どを買っておき、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。
〈今月の献立から〉



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
- 乾大豆

【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

3(水)：麦ごはん・鮭のあげぼの焼き・すいとん・いそ和え

9月1日は大災害をもたらした関東大震災が発生した日であることから、防災の日に定められました。すいとんは食糧不足の時に米の代替品として古くから親しまれています。

9(月)：麦ごはん・秋刀魚のかば焼き・こくしょ・こまつなの菊花和え

重陽の節句は中国から伝わり平安時代に日本に定着しました。菊は薬草としても使われ花期も長いので長寿の象徴とされてきました。菊花は少し苦みがありますが、こまつなと和えるのでぜひチャレンジしてみましょう。

17(火)：麦ごはん・チキンチキンごぼう・月団子汁・もやしとキャベツのおかか和え

お月見の季節に、満月に見立てたかぼちゃ入り白玉をすまし汁に浮かべます。

19(月)：きつねうどん・おはぎ・野菜のごま和え

秋のお彼岸は小豆の収穫時期のため、旬の小豆を使った粒あんの「おはぎ」を提供します。収穫したばかりの小豆は皮まで柔らかくおいしいです。



今月は“梨の食べ比べ”を実施します

日本で最も生産されている和梨は「赤梨」と「青梨」に分けられます。全国で生産量が一番多いのは千葉県です。梨の旬は品種によって異なり8月～10月に食べ頃をむかえるものが多いです。給食では2種類を食べ比べします。



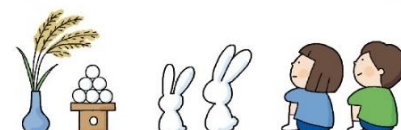
～世界のお料理紹介～ 今月はイタリア共和国です♪



イタリアンは日本でも有名ですね。イタリア料理の歴史の古く紀元前の古代ローマ帝国までさかのぼります。イタリアは日本のように南北に長くて山と海のある国のため四季があります。地中海の気候の影響で食材が豊富です。

秋の年中行事 月見

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。



夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができるところを探しましょう。家族のために食事をつくってみてはいかがでしょうか。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、

小口切りにしたねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



- ①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
- ③冷凍うどんを

パッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



- ①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に

一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとりんで味つけをした後、ごはんにのせる。