

# 給食だより

令和4年  
9月号

北区立田端中学校

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。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

## 各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p> 
<p>③足りないものを買ひ足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買ひ足す</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

## 水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットこんろやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



## 災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。



## 秋の行事食・食べ物を知ろう

### 重陽の節句

9月9日に行います。桃の節句（3月3日）や、端午の節句（5月5日）と同じ五節句の一つです。「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んだり、菊の花を愛でたりして長寿を祝う日です。



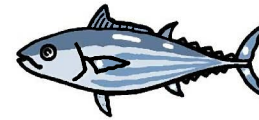
### 十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」ともいいます。「秋の真ん中に出る満月」という意味で、これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中とされています。今年の十五夜は9月10日です。



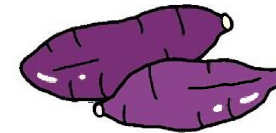
### 戻りがつお

かつおの旬は春と秋の2回あります。春の「初がつお」は脂が少なくさっぱりとした味わいです。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃から旬を迎えます。



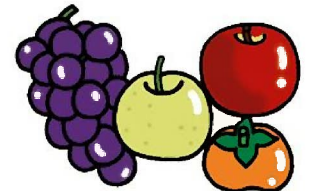
### さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富で、お肌やお腹をきれいにしてくれます。



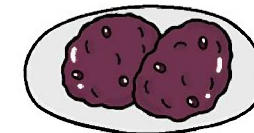
### 梨・ぶどう・柿・りんご

秋はくだものおいしい季節です。給食に毎日出すことは難しいので、ご家庭でも秋の味覚をたっぷり楽しんでください。



### おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋ははぎの花にかけて「おはぎ」と呼び分けるという説もあります。



## 物価高騰に伴う学校給食用食材の

### 一部公費負担について

物価高騰に伴って様々な学校給食用食材が値上がりし、これまでどおりの給食提供が困難になっている状況を踏まえ、今年度中の対応として食材費が一部公費負担されることになりました。（生徒1人当たり、飲用牛乳で換算すると約52本分が公費負担されます。）この対応によって余剰となった給食費を他の食材の購入に充て、給食の質を維持できるよう努めてまいります。

※ご家庭から徴収している給食費に変更はありません。