

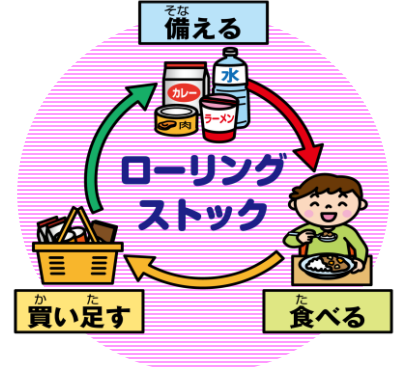
# 9月 学校給食だより

あつみっこ給食センター  
令和7年度 家庭用



## 災害時の食の備えを見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



**水は必需品!**  
ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。  
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

### お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。  
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び名がつけられ、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



### おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう

食事は友達と一緒に食べるとよりおいしく感じます。周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守りましょう。

**おはしは正しく持ちましょう**  
上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

**姿勢をよくしましょう**  
背筋をのばす  
ひじはつかない  
足の裏を床につける



**おわんは手に持って食べましょう**

小さいお皿も手に持つ  
大きいお皿は手を添えて食べる

**食べるときに気をつけること**

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとじてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

参考: 全国学校給食協会「学校給食」

### 今月の地産地消情報

温海産	鶴岡・庄内産	県内産
じゃが芋 ピーマン 塩蔵わらび 塩蔵たけのこ あつみかぶ間引き菜	米(つや姫・雪若丸・はえぬぎ) 牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ みそ たまご 小松菜 チンゲン菜 きゅうり 梨 きくらげ ねぎ なす ピーマン 干しいたけ 冷凍だだちゃ豆 ベビーリーフ たら あじ サメフライ あらめ	麦切り(ゆきちから小麦) 中華麺(ゆきちから小麦) マッシュルーム 大豆 里芋コロッケ 米粉めん

★今月の地産地消ウィークは 9日~16日です。

学校給食レシピ  
作ってみませんか?  
QRコード