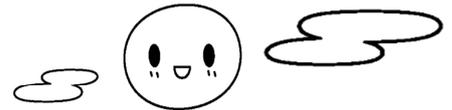


令和6年9月 きゅうしょくだより



朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が多いですね。長引く暑さによる疲れで体調を崩しやすくなる時期です。睡眠と栄養のバランスのとれた食事を十分に摂って残暑を乗り切りましょう。引き続きこまめな水分補給も心がけましょう。

今月の17日は十五夜です。十五夜は1年で最も美しいとされている“中秋の名月”を鑑賞しながら農作物の収穫を感謝・祈願する行事です。芋類の収穫祝いを兼ねているので芋名月とも言われ、さといもやさつまいもを供えます。17日の給食の献立は、十五夜にちなんで、さといもの煮物です。



非常食の準備、していますか？

9月1日は防災の日です。災害時に備えて3日分、できれば1週間分程度の食料の備蓄が推奨されています。

最近はたくさんの種類の非常食用の水・米（アルファ米）・缶づめ・レトルト食品・ビスケットなどが販売されています。なかには水で作れるご飯や缶づめのパン、非加熱で食べられるカレーやシチューもあります。長期保存できる食品の備えも大切ですが、災害時に食べ慣れない非常食ばかりでは心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れた食べ物があれば心身の癒しにもなります。非常食と合わせて、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などを備えておくともよいですね。

また、アレルギーのかたの備えとして、アレルギー対応食品は、普段使っている食品を多めに買い置きし、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

非常食は賞味期限が切れないように消費、買い足し、ストック(ローリングストック)しておきましょう。

ラスクの作り方

材料 4人分

コッペパン	2個
サラダ油	大さじ1
さとう	大さじ1

1. 薄切りにしたパンを大きめのボールに入れてサラダ油、さとうの順にまんべんなくまぶす。
2. オーブン皿に並べ、170℃で約15分、カリッとすするまで焦げないように焼く。

☆パンはコッペパンではなく、食パンやフランスパンでも美味しくできます。また、サラダ油を溶かしバターに替えても風味よく仕上がります。



旬の食材

～9月の献立より～

きのこ ・ さといも ・
とうがん ・ じゃがいも ・
さつまいも ・ 秋鮭 ・ なし

