



# 9月の給食だより

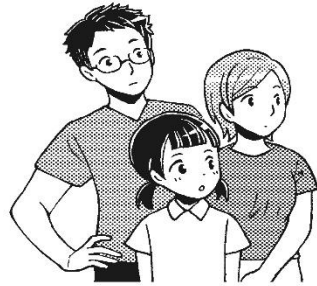
©少年写真新聞社2023

令和6年9月3日  
さいたま市立城北小学校

おさんと一緒にお読みください

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。

## 9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

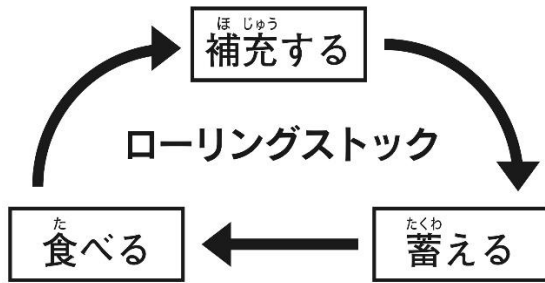


家族の人数  
×3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

©少年写真新聞社2021

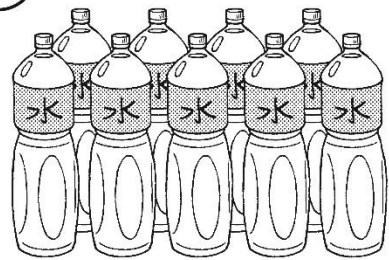
## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水  
1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

©少年写真新聞社2024

## 2学期の給食が始まりました！

2学期最初の給食はナン・牛乳・鶏肉と枝豆のカレー・ゆでたまご・コールスローサラダでした。昨年度と同様、ゆでたまごの殻を自分でむいて食べる給食♪夏休みに殻むきの練習をした人はいましたか？1年生は、クラスの約半数が初体験のたまごの殻むきでした。初めてゆでたまごを食べた子ども上手にむいていました。ご家庭でもぜひ、いろいろな食体験をしていただきたいです。



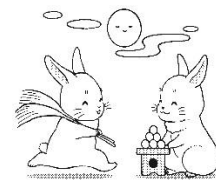
1年生もじょうずに「から」をむいていました！

## 9月の献立より

17日(火) お月見給食

岩槻米ごはん・さんまのかりん揚げ・月見団子汁

・・・月見はだんごやさといもなどを供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。



©少年写真新聞社2023

西原小のおとも  
だちもたべてるよ

19日(木) 食育の日(毎月19日) 岩槻地区統一献立給食

こどもパン・牛乳・ホキのカポナータソース・ABCスープ

・・・さいたま市でとれたヨーロッパ野菜のフィレンツェナスやたまねぎ、ピーマンを使ったトマト味のソースを白身魚にかけた料理です。地元で様々な農作物が作られていることを知ってほしいです。



©みなさん！2学期の給食も残さず食べてくださいね。