



8・9月 給食だより

令和5年8月29日
調布市立第二小学校
校長 安藤 力也
栄養士 北田みちる



せい かつ 生活リズム と もと を取り戻そう!

長かった夏休みも終わり、2学期が始まります。
暦の上では秋になりましたが、まだまだ残暑厳しい日が続き、
夏の疲れの出やすい時期です。夏休みで生活リズムが崩れた人は、
食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

秋は実りの季節でもあり、お米をはじめ、様々な作物が収穫の時期を迎えます。
2学期の給食にも旬の食材を使った献立を取り入れていきますので、楽しみにしてください。

生活リズムが整う朝の習慣



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

地震、台風や豪雨などの災害が起こると
被災地だけでなく、その他の地域でも流通が滞り
水や食料品が手に入りにくくなります。

もしもの場合に備え、自分や家族の命は自分で
守るという『自助』の意識を持つことが大切です。
買い置きをして、使いながら備える『ローリング
ストック』を実践しましょう。

備蓄食は支援や、ライフラインの復旧までに必要とされる
3日から1週間分用意すると安心です。

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

ローリングストックのサイクル: 買う → 食べる → 使う → 買い足す

8・9月の献立より

12日: 手作りねぎ花巻…肉まんやあんまんの皮と同じほんのり甘い生地をくるくる巻いて花のような見た目に仕上げて蒸してつくります。もともとは中国の料理で朝ご飯やおやつにも食べられるそうです。

19日: さんまごはん…秋に旬を迎えるさんまを使った料理です。衣をつけて揚げたさんまをご飯を混ぜて、甘じょっぱいたれをかけていただきます。魚が苦手な子もおいしく食べられると思います。

22日: おはぎ…お彼岸の時期に合わせておはぎを作ります。ご飯は、調布市の防災備蓄品のアルファ米のうち、賞味期限が近いものをローリングストックとして使います。

29日: 月見パイ…十五夜にちなんで、お月見献立です。十五夜では収穫された季節の野菜や果物、団子や里芋などをお供えします。給食では、あんこと白玉を餃子の皮で包んだ月見パイを作ります。

