

# 9月給食たより

令和3年9月  
調布市立第三小学校  
校長 辻 久恵  
栄養士

いよいよ2学期が始まります。

2学期も安心・安全に務めてまいります。また、季節感、郷土食、世界の料理など、給食通じて食育を行ってまいります。ご家庭でも、「今日の給食なんだっ？」等、お子さんに聞いてみていただくと幸いです。

2学期もどうぞよろしくお願いいたします。

## おうち de 食育

農林水産省のホームページでは、「新たな日常」の中、食育活動が積極的に行われるよう「今、できることからはじめよう！おうち de 食育」をテーマに、家庭内でもゲーム感覚で取組める食育コンテンツをまとめています。是非、ご利用ください。右記 QR コードからアクセスできます。



## 今月のこんだてより

### ・【16日 世界の料理 台湾】

今月は台湾料理を提供します。魯肉飯(ルーローハン)は、豚バラ肉を甘辛いタレで柔らかく煮込んで白飯にかけた、スパイス香る台湾定番の屋台めしです。豆花(トウファ)は、豆乳を使ったゼリーのようなものです。本来はにがり等の凝固剤で固めますが、今回はゼラチンと寒天の間くらいのプルとした食感になるアガーで固めます。

### ・【21日 お月見献立】

白玉粉と上新粉を使って、一つ一つ手作りの月見団子を提供します。

### ・【28日 販路多様化緊急対策事業】

農林水産省の国産農水産物販路多様化緊急対策事業より、無償提供して頂いた「鯛」を使った鯛めしを提供します。



近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。ひとたび大きな災害が起こると、水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、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。

家族で避難先や避難経路などをあらかじめ決めておく事も大切です。

市ホームページでも公開されている、「調布市防災マップ」、「調布市洪水ハザードマップ(令和2年9月改訂)」などで確認しておく安心です。下記 QR コードから市ホームページにアクセスできます。

防災マップ



洪水ハザードマップ



## 家庭数配布

### ローリングストック法



## 自助・共助・公助を知る



調布市では、「調布市食育ガイド『災害時変(第二版)』」を作成しています。一人ひとりが災害に備えておくこと(自助)が自分・家族の命を守ることにつながります。公助の力を頼れなくなったときのことも考え、まずは1週間以上、普段と同じように生活ができる準備をしておく、災害時の体力の維持やストレスの軽減が期待できます。いざという時のために、普段から災害に備えましょう。

右記QRから内容を確認できます。



## 食物アレルギーのお子さんがあるご家庭の方へ

食物アレルギーをお持ちのお子さんの日頃からの備えについて、「災害時のアレルギー疾患の備えを考える」～アレルギー疾患の子どものために日常からできること～、と題し、調布市ホームページにて動画配信を行っております。(動画配信期間は令和3年9月30日まで)こちらも是非ご覧ください。

右記QRからからご覧ください。

