



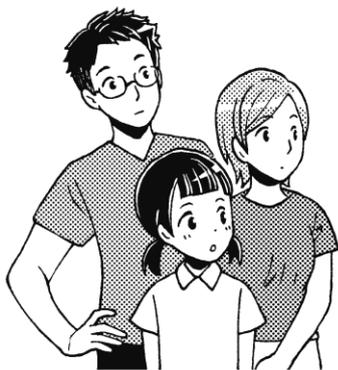
給食だより9月号

令和 6 年 9 月
東京都立練馬特別支援学校
校長 渡辺 裕介

夏休みはゆっくり休むことができましたか。

9月1日は暦の上では秋となりますが、まだ蒸し暑い日が続きます。夏休みに中に生活のリズムが乱れてしまった人もそうでない人も、あらためて見直し、2学期を元気にスタートしましょう。また、毎年9月1日は「防災の日」です。非常食等の防災用品を確認してみましょう。過去にすでに用意した人も、期限表示や使用できるかを確認する機会としましょう。

9月1日は 日頃から備えよう水と食料

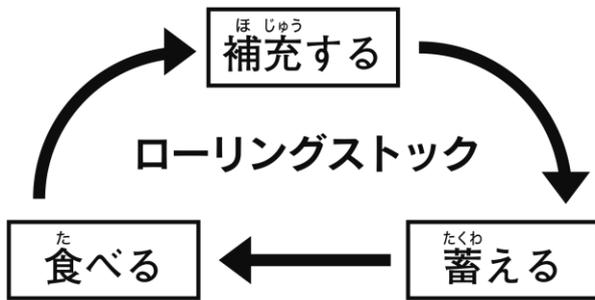


家族の人数
× 3日分

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、災害が起これば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2024

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、食べている日持ちがする食品を少しおめに買い置きして、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

こんげつ もくひょう 今月の目標

きそくただ せいかつ おく せいかつ ととの
・規則正しい生活を送る ・生活リズムを整える

なつ つか のこ じ き 1日3食をしっかりと食べよう



なつ つか のこ じ き せいこう お からだ
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。成長期の子もたちにとって、1日3
食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をし
っかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつ
ながります。

©少年写真新聞社2024

がつ こんだて ◎9月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい かい めん かい
今月の給食回数は19回。米飯16回、パン1回、麺2回です。



◇9月6日

ぎせいどうふ どうふ しょうじんりょうり
擬製豆腐は豆腐の精進料理のひとつです。お坊さんは昔、肉や卵が堂々と食べられなかったた
め、それらを豆腐や野菜と混ぜて食べていたそうです。いったん潰した豆腐を卵や野菜と混ぜて型に
なが む や つく
流し、蒸し焼きにして作っています。

◇9月9日

がつこのか ちやうよう せつく べつめい きく せつく い ちゆうごく ふうしゅう にほん へいはん
9月9日は、「重陽の節句」、別名「菊の節句」と言います。もとは中国の風習で、日本には平安
時代初期に伝わりました。菊は邪気を払い、長寿を約束する薬として大切にされてきた花で、この
ひ きつ か め きくざけ の し か よ うたげ ひら
日に菊花を愛でて菊酒を飲んだり、詩歌を詠む宴が開かれてたりしていました。それにちなんで、
きゆうしょく きつ か い あ もの ていきよう
給食では菊花を入れた和え物を提供します。

◇9月13日

「ムサカ」はギリシャの家庭料理です。ミートソースとなすとじゃが芋を交互に重ね、上からホワイ
トソースとチーズをのせて焼いたグラタンのような料理です。給食ではミートソースの中になすと
じゃが芋を入れて作ります。本校初挑戦のメニューです。

◇9月17日

ことし がつ にち じゅうごや じ き べつめい いもめいげつ よ いもめいげつ よ
今年は9月17日が「十五夜」です。この時期は別名「芋名月」とも呼ばれます。「芋名月」と呼ば
れるのは、丁度その時期が里芋の収穫時期で、この日に収穫した里芋を供えてお月見を楽しんでい
たためだそうです。今年は里芋の代わりにさつま芋を使いお団子を作ってみたいと思います。こちら
も本校初挑戦メニューです。

◇9月17日

ナシゴレンはインドネシアで食べられているチャーハンです。甘辛い味付けの具をご飯に混ぜていま
す。本場の味を目指しつつ、給食用に食べやすくアレンジもしたいと思います。こちらも本校
初挑戦メニューです。

※ご意見、ご感想等ございましたら、栄養士まで。よろしく願いいたします。【栄養士：山本】