



令和6年度
8・9月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

9月は「防災月間」で、1日は「防災の日」です。近年、地震や台風、豪雨など甚大な被害につながる自然災害が増えています。災害時に自分の身を守り、健康被害を防ぐことができるよう防災意識を高めましょう。

家庭用備蓄品は「ローリングストック」で

「ローリングストック」とは、非常食として普段の食品を少し多めに買い置きしておき、食べた分を買い足すことを言います。非常時に備えて、最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。

手順

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
3. 足りないものを買います。
4. 消費期限が切れる前に食べる。
5. 食べた分を買い足す。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられる食品、または、簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせない「水」は、1人1日3リットルが目安です。これらを最低3日以上備えておきましょう。

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



水



かける

最低3日分

かける

人数分

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

～日本の行事と食 ⑤～

『月見』



月見は、月をながめる行事で、とくに旧暦の8月15日は「十五夜」や「中秋の名月」「芋名月」と呼ばれています。今年の十五夜は、9月17日にあたります。月見の行事は中国から伝わり、奈良～平安時代には、貴族たちが月を見ながら和歌や音楽を楽しむ遊びでした。その後、江戸時代には、現在のような団子や里芋、すすきなどをお供えて、秋の収穫に感謝し、月をながめる行事となりました。

月見団子

米の収穫に感謝し、収穫した米で、月に見立てた団子を作ったのが始まりです。1年間の満月の数である12個または、十五夜とかけて15個の団子を積み重ね、月が見える場所に供えます。



里芋

十五夜には、ちょうど収穫時期である里芋を供えたことから「芋名月」とも呼ばれるようになりました。



すすき

稲穂に似ていることから、米の豊作を願って団子などと一緒供えます。供えたすすきを軒先につるしておくと、邪気や災いを遠ざけ、1年間病気をしないとされています。



今月の
ひろしま給食！

タコポテサラダじゃこ～!!!



材 料（4人分）		切り方	作り方
たこ	50g	ぶつ切り	①材料を切る。 ②たこ、じゃがいも、こまつな、にんじんはゆでて、冷ます。 ③ちりめんをフライパンで炒め冷ます。 ④Aを混ぜ合わせる。 ⑤すべての材料と④を合わせる。
ちりめん	10g		
じゃがいも	中1個	1cm角	
こまつな	1株	1cm幅	
広島菜漬	25g	1cm幅	
にんじん	1/3本	せん切り	
はっさく缶詰	50g		
A			
マヨネーズ	大さじ3		広島県産のたこ、ちりめん、広島菜漬、はっさくなどをたくさん使い、それぞれの食感を生かしたレシピです。ご家庭でもぜひ作ってください。
塩	少々		
こしょう	少々		

[1人分71kcal 塩分0.7g]

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

じゃがじゃが

かっきー