



食べてみんな元気

食育だより
令和6年9月号
知立市学校給食センター



「もしもの時」に備える防災の知識

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起これば、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分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。

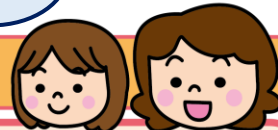
命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

9月5日の給食は、1日の防災の日になみ、知立市が「災害時相互応援協定」を結んでいる鯖江市がある、福井県の郷土料理「打ち豆汁」を取り入れるっぴ！

9月1日
防災の日



家庭で備えておきたいもの



みず

水

調理水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しよくりょう ひん

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、使ったら買いたす「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

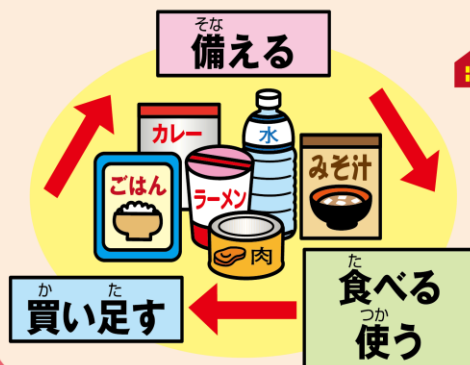


カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



不老長寿を願う重陽の節句

9月9日は五節句の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで病気や災難などの邪気を払い、長寿を祈る風習があります。

9月9日の給食で、食用の菊をあんかけに混ぜた「豆腐ハンバーグの菊花あんかけ」を提供します。お楽しみに！

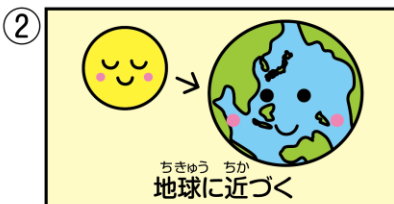


※裏にクイズがあるっぴ！

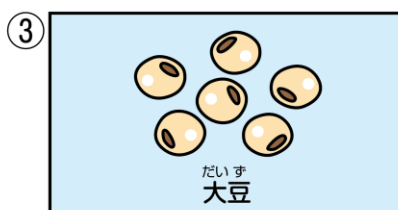
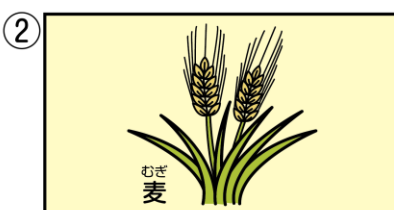
十五夜 3 択 クイズ



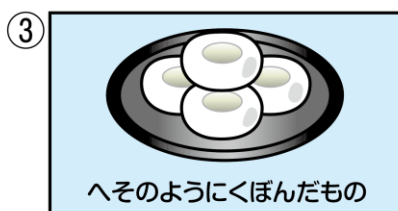
Q1 十五夜にお月見をするのは、月が1年で1番どうなるからでしょう？



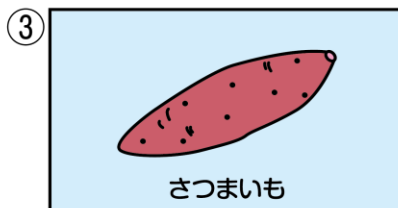
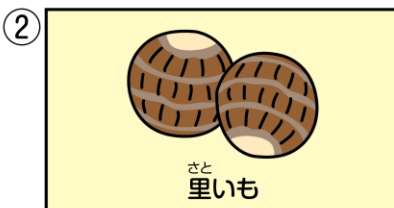
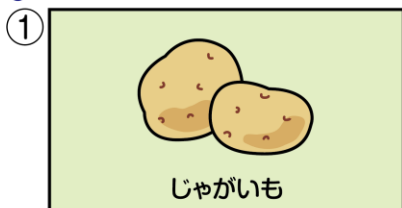
Q2 収穫に感謝してお供えする月見団子は、何から作られているでしょう？



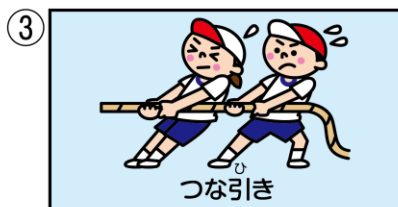
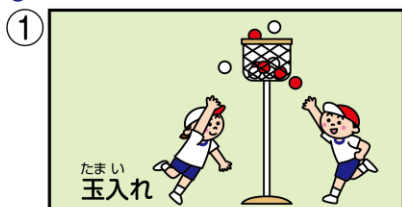
Q3 全国にはいろいろな月見団子がありますが、月見団子ではないものはどれでしょう？



Q4 十五夜にお供えする「きぬかつぎ」という料理には、どのいもを使うでしょう？



Q5 十五夜に、鹿児島県で昔から行われている行事はなんでしょう？



こたえ

Q1=① Q2=① Q3=② (端午の節句に食べるかしわもち / ①は関西地方、③は静岡県中部地方の月見団子) Q4=② Q5=③ (収穫や健康を祈って行われている伝統行事)

