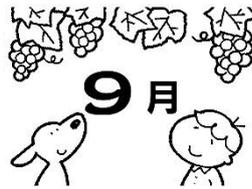


# 食育だより



9月

坪井小学校  
令和6年9月

長い夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？早寝、早起きを心がけ、朝ご飯をしっかりと食べるようにし、学校の生活リズムに早く戻るようにしましょう。

## ～関東大震災から101年～ もしもの時のために水と食料を備えよう

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

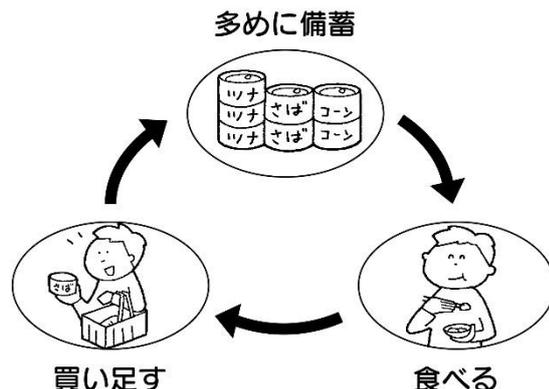
- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



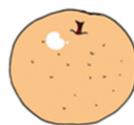
日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

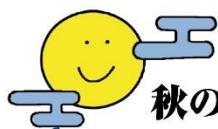


## 船 橋 産の「梨」



千葉県は全国一の梨の産地です。船橋市の生産量は、白井市、市川市、鎌ヶ谷市に次いで県内4位です。日本の梨は、二十世紀のような果皮が緑色の「青梨」と豊水や幸水のような果皮が茶褐色の「赤梨」に分けることができます。8月から10月にかけていろいろな品種が市場にでまわります。瑞々しくおいしい梨を食べ比べてみるのもいいですね。

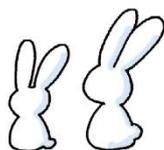
### ～ 9月17日は十五夜です ～



#### 秋の年中行事

## 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



### ～ お彼岸 ～



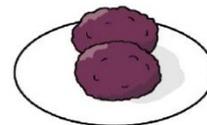
お彼岸は、「秋分の日」（「春分の日」）とその前後3日間を合わせた7日間のことをさし、ご先祖様の供養をします。小豆の赤い色が、邪気を追い払うとされ「おはぎ（ぼたもち）」が供えられるようになりました。

★給食では、20日に2種類のおはぎを出します！



#### クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。

## 給食レシピ紹介

### レバーのレモンソース

<材料4枚分>

豚レバー 200g  
生姜 1かけ  
酒 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
片栗粉

～たれ～

三温糖 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
酒 小さじ1  
みりん 小さじ1  
レモン汁 小さじ1  
水 小さじ

じゃがいも 100g

<作り方>

- ①じゃがいもは、いちょう切りにして、素揚げする。
- ②レバーに生姜、酒、しょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③たれの材料を鍋に入れて火にかけて、①②と和える。