

9月の予定献立表

令和4年度

今月の目標・・・食べ物のお働きを知ろう

市川市立曾谷小学校

Main menu table with columns for date, day, menu items, ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates).

Summary table for the month of September, including average values for energy, protein, fat, and carbohydrates.

※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう. Includes illustrations of a child by a window and a child eating, with text explaining the importance of morning routines and breakfast.

給食だより 9月

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間(8月30日～9月5日)は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p> 	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を定める</p> 
<p>③足りないものを買い足す</p> 	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p> 

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

水や熱源の備蓄も忘れずに!

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。




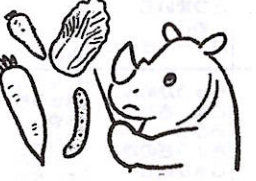
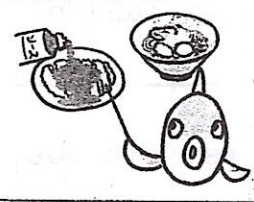
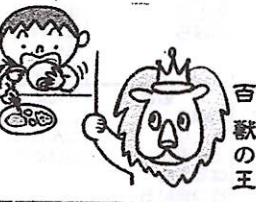
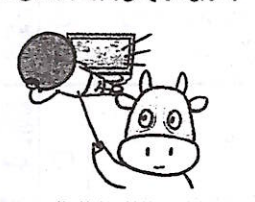
災害時の手洗い

水が使えない時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。



健康は毎日の食生活と運動から

中高年の病気とされていた生活習慣病が子どもにもみられはじめています。糖分の取りすぎ、あぶらの多い食事、いつでも何かを買って食べられるような環境、不規則な生活、運動不足などが原因と考えられています。日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

<p>チョコ(朝)食抜きで、登校してない?</p> 	<p>野菜(菜)、不足してない?</p> 	<p>甘いものやあぶらものトリ(とり)すぎではない?</p> 
<p>コイ(濃い)味つけのものばかり食べてない?</p> 	<p>オー(大)食いや早食いをしていない?</p> 	<p>「モーつかれた～」っていつもゴロゴロしていない?</p> 

※出典・参考資料 鹿児島県健康増進課「かごしま健康イエローカードキャンペーン」

「市川のなし」

市川の梨はとておいしくて有名なので「市川のなし」というブランド名で売られています。

- 幸水(8月上旬から中旬)・・・甘くて酸味の少ない梨です。お盆の時期に出回ります。
- 豊水(8月下旬から9月中旬)・・・果肉がやわらかく、甘み、酸味があるので濃厚な味です。
- あきづき(9月上旬から下旬)・・・幸水のみずみずしさ、豊水の甘さ、新高の大きさを合わせもった梨です。
- 新高(9月中旬から10月上旬)・・・大きな梨です。甘くて酸味の少ない梨です。

市川市の直売所などに行くと、他にもいろいろな品種の梨が売っています。梨は、食べる1、2時間前に冷蔵庫で冷やして食べると甘みが増しておいしいです。皮に近い部分とおしりに近い部分が甘いので。

給食でもその時期に一番おいしい梨が出ますので楽しみにしていてください!

