

9月 給食だより

足立区教育委員会
子ども家庭部

9月1日は「防災の日」です。区立園では災害時に備え、水やアルファ化米、クラッカーなどを備蓄しています。今回は、手軽で効率的に備蓄ができる「ローリングストック」という方法をご紹介します。この機会に、是非ご家庭でも実践してみてください。



- ①普段から少し多めに買い置きする
- ②賞味期限を確認しながら、古い物から消費する
- ③消費した分を買い足す

食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、賞味期限切れを防ぎながら、災害時に備えることができます。

家庭で備蓄する場合の目安は
家族の人数×最低3日分
となります。

詳しくは、農林水産省
「家庭備蓄ポータル」を検索 →



給食のテーマ：秋の食べ物を知る



秋は、多くの作物が実り、気候も過ごしやすく食欲が高まることから、「食欲の秋」と言われています。今月はさつまい芋・きのこ類など、秋が旬の食材を献立に取り入れ、お彼岸などの行事も給食で伝えています。

お彼岸 26日 二色おはぎ

ご先祖さまに感謝する気持ちを込めて、おはぎを食べる風習があります。秋の花「萩」にちなみ『おはぎ』と言われます。



かむカムデー 8日は「切り干し大根」を使用した『切干大根サラダ』です。



19日は食育・やさいの日

なす

秋なすは、水分が多いので皮がやわらかく甘みや旨味が増します。

今月は「秋なすのチリコンカン」



なすのブルコギ丼



鶏肉となすのトマト煮



麻婆茄子丼



クックパッド「東京あだち食堂」では、ほかにもレシピを紹介しています。