

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

区立園では、災害時に備えて水やアルファ化米、クラッカー等を備蓄しており、期限が切れる前に給食で使用しています。7日の間食は、備蓄食品を使用した『クラッカーサンド』を提供します。

以下にご家族での備蓄のポイントを紹介しますので、最低3日分、できれば1週間分を目安に備えましょう。

備蓄のポイント

①ローリングストックを活用

普段使う食材を少し多めに買って置き、賞味期限の古い順に使った分を補充する。



②定期的に見直そう

家族の状況に合わせて必要なものを用意する。

(離乳食や嚥下調整食品等)



③置き場所を決めておこう

いざという時に持ち出せるよう家族が分かる場所に保管する。



※3つの質問に答えるだけで、備蓄する品目がリストになり一目で分かります。

詳しくは、「東京備蓄ナビ」を検索 ➡



給食のテーマ:秋の食べ物を知る



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕には少しずつ秋の気配が感じられる季節となりました。秋は、一年の中で最も旬の食材が充実していることから「実りの秋」とも言われています。

今月の給食には、じゃが芋やさつま芋、きのこ類など秋が旬の食材を使用しています。



じゃが芋



さつま芋

適度にからだを
温めてくれます。



しめじ



えのき

お腹の調子を
整えてくれます。



よく噛んで
食べよう!

8日はかむカムデー 大根・にんじん・ごぼうを使用した『具たくさんみそ汁』です。



19日は食育・やさいの日

※19日が土曜日の為、今月は18日に実施します。

今月は「秋なすのガリバタソテー」です。

なす

秋なすは、皮が薄くて柔らかくみずみずしいのが特徴です。



鶏肉となすのトマト煮



なすのプルコギ丼



クックパッド
「東京あだち食堂」では
保育園レシピを紹介
しています。

