

給食・食育だより



西宮市立高木小学校

9月の^{きせつ}こんだま^{こんだて}びょうから

◆季節の献立◆



3日(木)

ぶどう

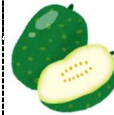
シャインマスカットという、^{かわ}皮ごと食べられる^{ひんしゅ}品種です。



11日(木)

なし

さわやかなあまさで、みずみずしく、シャリシャリとした^{しよつかん}食感がおいしい^{くだもの}果物です。



16日(火)

とうがんじる

^{すいぶん}水分が多いので、^{からだ}体を冷やすはたらきがあります。

30日(火)
つきみじる



ことは 今年^{ちゅうしゅう}は 10/6 が 中 秋^{めいげつ}の名月

旧暦8月15日の十五夜は「中 秋^{ちゅうしゅう}の名月^{めいげつ}」と呼ばれ、^{よぞら}夜空に浮かぶ^{つき}月を眺めながら、^{しゅうかく}収穫に感謝してお祝いする風習があります。中 秋^{ちゅうしゅう}の名月は、別名で「芋名月」ともいい、^{さと}里いもをお供えしたり、^{さと}里いも料理を食べたりする^{しゅうかん}習慣もあります。つきみじるは月に見立てた丸い「おもち」と「さといも」^{はい}が入った汁物です。

◆^{ちさんちしやう}地産地消◆

10日(水) メルルーサのあまずいため

^{さんだしさん}三田市産のピーマンを使います！

^{にくしつ}肉質がやわらかく、^{にが}苦みや^{あおくさ}青臭さが少なく、^{みどりいろ}緑色が非常に濃いのが特徴です。

6月中 旬頃^{がつちゅうじゆんごろ}から10月下旬^{がつげじゆん}まで^{しゅうかく}収穫されます。



^{せかい}世界の料理 ^{りやうり}

19日(金) フォーガー

「フォー」は^{こめ}お米からできためん、^{にく}「ガー」はとり肉をさします。

^{ひら}平たいめんを^{にく}お肉や^{やさい}野菜の^{はい}入ったスープに^{くわ}加えたベトナムの^{めんりやうり}麺料理です。

ベトナム





食の備え

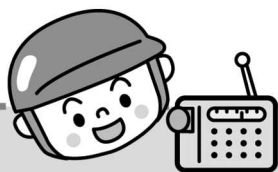
を見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。夏から秋にかけては台風が多く発生する時期です。台風予報が出てからあわてて買いに行き売り切れ...ということがないように、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。



ローリングストック

普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。



ローリングストックのポイント

備える

水

1人1日3リットル×3日分
以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



くだもの 果物をたべよう！



果物には以下のように、体に良い働きをする栄養がふくまれています。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめていますが、おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をしてくれる、食物せんいが多くふくまれている。



★皮ふや血管をじょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。



★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。



★体から余分な塩分(ナトリウム)を出して、高血圧を予防する、カリウムが多くふくまれている。

