

**非常時に備えましょう**

9月1日は「防災の日」です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭での備蓄を多めにしておき、最低でも3日分の水や食品を備えておきましょう。



水

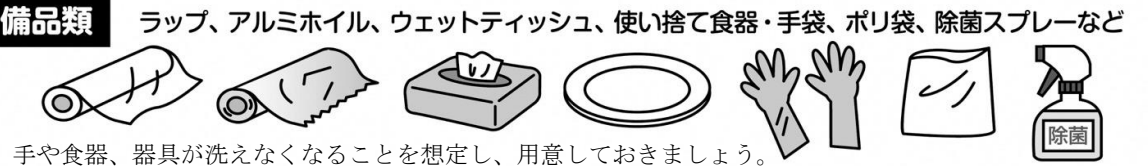
1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。

カセットコンロ・ガスボンベ

お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。

保存性の高い食品
米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など

普段から多めに買い置きしておくとお心です。

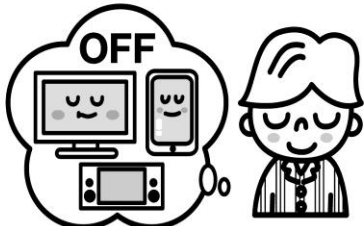
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。



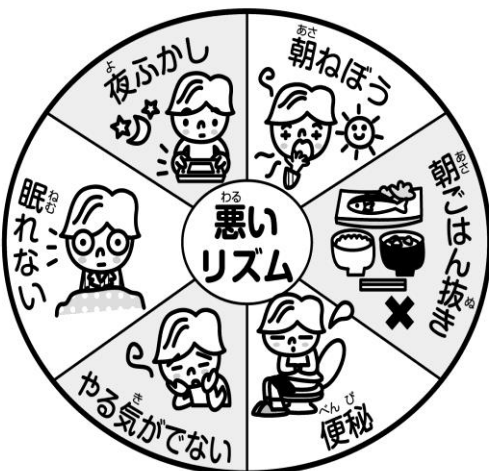
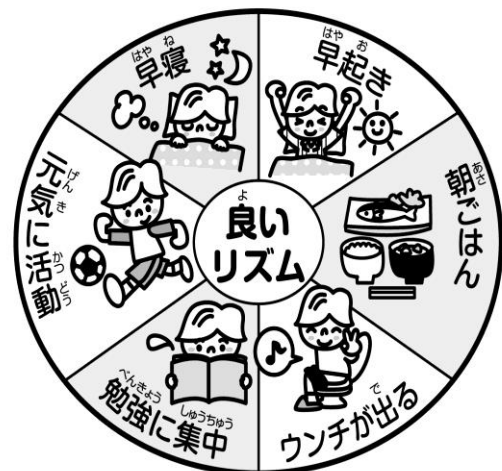
ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			さいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
旬の食材や地元の食材を味わおう	1 木	ごはん のり佃煮 牛乳 野菜肉しゅうまい つるむらさきのツナあえ 小松菜のスープ	ごはん さとう パンコ ラード	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ こうやどうふ のり	こまつな にんじん つるむらさき もやし コーン ほうれんそう たまねぎ	南部5年
	2 金	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 磯香あえ 豆乳五目汁	こめ あぶら でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ とうにゅう	にんじん レモンじる きゅうり ねぎ たまぎだけ こまつな もやし だいこん	南部5年 西部小
よく噛んで食べよう	5 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 切り昆布の煮物 けんちん汁 ミニフィッシュ	こめ あぶら さとう さといも ごま	牛乳 さば こんぶ さつまあげ とりにく こざかな	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	北谷地小
	6 火	ごはん 牛乳 根菜鶏つくね コーンあえ 大根汁 和なし（中部小）	こめ パンコ でんぶん さとう	牛乳 とりにく たまご チーズ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ごぼう れんこん しょうが ほうれんそう もやし コーン だいこん こまつな にんじん （わなし）	
	7 水	カミカミ豚肉どんぶり 牛乳 和なし キャベツのごまかけ 高野豆腐のみそ汁	こめ さとう くるまふ ごま	牛乳 ぶたにく みそ わかめ ひでんだいす こうやどうふ	キャベツ たまねぎ きゅうり れんこん ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ つぼづけ わなし	中部小
	8 木	ごはん 牛乳 ウィンナー卵巻き 筑前煮 ごまみそ汁 月見ゼリー ＜月見こんだて＞	こめ あぶら ごまあぶら さとう さといも ごま つきみゼリー	牛乳 ウィンナー たまご みそ とりにく ちくわ あつあげ	たけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ きぬさや しめじ にんじん	
	9 金	ライ麦パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ポテトカップグラタン ごぼうサラダ 肉団子スープ	ライむぎパン ブルーベリージャム マーガリン じゃがいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ チーズ	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ きゅうり だいこん カラピーマン ねぎ たもぎだけ	南部小
郷土料理・特産物を味わおう	12 月	長崎ちゃんぽん風（小麦ソフト麺） 牛乳 県産紅大豆コロッケ 黒ごまあえ	こむぎソフトめん ごまあぶら あぶら ごま さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	牛乳 ぶたにく いか あかかまぼこ べにだいす	にんじん キャベツ もやし しょうが メンマ チンゲンさい いんげん たまねぎ	西里小
	13 火	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース だし風おひたし コーン中華スープ ベビーチーズ	こめ あぶら さとう でんぶん	牛乳 とりにく かつおぶし こうやどうふ チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ オクラ なす コーン こまつな	西里小 北谷地小
	14 水	ごはん 牛乳 信田煮 菊入おひたし みそけんちん汁 町産メロン(南部・西部)	こめ はるさめ さとう こむぎこ さといも	牛乳 あぶらあげ たまご たらすりみ とりにく みそ	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし きざく ねぎ たけのこ（メロン）	
	15 木	ごはん 牛乳 秘伝豆入り厚焼き卵 じゃがいもの香り炒め キムチスープ 町産メロン（中部小）	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん オリーブゆ	牛乳 たまご ベーコン とうふ あさり わかめ	にんじん にんにく ひでんえだまめ パセリ こまつな はくさいキムチ （メロン）	
	16 金	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ ゆかりあえ いも煮 C a ヨーグルト	こめ ラード ごまあぶら こむぎこ あぶら さといも	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにく ヨーグルト	キャベツ いら きゅうり もやし にんじん あかしそ しょうが ねぎ こんにゃく ごぼう しめじ	中部3年

生活リズムを整えましょう

9月になりましたが、毎日元気に学校へ通っていますか？朝、なかなか起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がなかったりと、体の不調を訴える人がいます。これは、生活リズムの乱れや、残暑の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



今月の献立から

秋彼岸献立 22日(木)

今年の秋彼岸は、20日から26日までです。秋彼岸にお供える、山形の代表的な果物といえば「あけび」です。果肉は白くて甘く、種が多いのが特徴ですが、山形では果肉ではなく、ほろ苦い薄紫色の皮を料理に使います。給食では、彼岸のあけび料理をアレンジ。薄切りにしたあけびで肉みそあんを作り、厚揚げにかけていただく料理にしました。おはぎもつきます。

郷土料理は、家庭でも食卓に出ない、またはおじいちゃんやおばあちゃんだけ食べて子どもたちは違うものを食べる、という食事スタイルになり、給食でしか食べる機会のない子ども達がどの地区でも年々増えています。食べ慣れない味のため、1年生の時は「嫌い・食べない」「見ただけで食べない(食わず嫌い)」という子が多いのですが、2年生・3年生と回を重ねるにつれ、食べられるようになり、6年生では完食する人もたくさんいます。給食では食育の観点からも、子ども達に伝えたい料理として毎年1回は行事に合わせた四季折々の郷土料理を出しています。お家でも「食べないから…」とあきらめず、郷土料理に挑戦し、地域の食文化を家庭にも繋いでいきましょう。

食わず嫌いにならないで、まずはひとくち食べてみようね☆

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。

月見献立 8日(木)



町産メロン(14日・15日・21日)

河北町では、贈答用の高級メロン「アールスメロン」を作っているのを知っていましたか？網目模様で黄緑色のきめ細かな肉質が特長の、上品な甘さのおいしいメロンです。今回、河北メロン生産組合さんから児童のみなさんにおいしく食べてもらいたいと、通常価格よりも格安で給食に提供していただくことになりました。感謝して、味わっていただきます。(カット作業が大変なため、3回に分けて実施します)

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもなたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体をつくるもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
行事食や旬の食材を味わおう	20 火	かおりごはん 牛乳 <u>かぼちゃひき肉フライ</u> <u>はるさめ</u> 春雨サラダ <u>かみなり汁</u>	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら はるさめ ラード こむぎこ でんぶん パンこ	牛乳 とうふ ぶたにく あぶらあげ	コーン かぼちゃ たまねぎ たけのこ あおじそ もやし にんじん きゅうり ごぼう ほうれんそう	
	21 水	ごはん 牛乳 <u>かつおフライ</u> <u>ようふう</u> 洋風卵の花 <u>はな</u> <u>なすとオクラのみそ汁</u> <u>ちょうさん</u> 町産メロン(西里・溝延・北谷地)	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう	牛乳 かつお おから ベーコン あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう コーン えだまめ オクラ なす こまつな (メロン)	
	22 木	ごはん <u>味付のり</u> 牛乳 <u>おはぎ</u> <u>あつあ</u> 厚揚げのあけび肉みそあん <u>なめこ</u> しょうゆ汁 【秋彼岸こんだて】	こめ あぶら ごま さとう でんぶん おはぎ	牛乳 のり とりになく なんと あつあげ だいずミート みそ こうやとうふ	あけび にんじん なす たけのこ えだまめ なめこ だいこん	西里小 中部1年
赤・黄・緑のなかまの食品を覚えよう	26 月	<u>こもく</u> 五目あんかけラーメン(小麦中華麺) 牛乳 コーンしゅうまい <u>す</u> ポン酢あえ ピピピチーズ	こむぎちゅうかめん でんぶん ごまあぶら ラード こむぎこ パンこ ごま さとう	牛乳 ぶたにく なんと さかなすりみ ちくわ わかめ チーズ	はくさい チンゲンさい にんじん メンマ きくらげ ねぎ たまねぎ コーン だいこん きゅうり	
	27 火	ごはん 牛乳 <u>ぼう</u> 棒ぎょうざ <u>ぶたにく</u> 豚肉ともやしの炒め物 <u>ふ</u> 麩と玉ねぎのみそ汁 <u>ひでんえだまめ</u> 秘伝枝豆(西部以外)	こめ さとう あぶら ラード パンこ こむぎこ でんぶん おわらふ	牛乳 ぶたにく とりになく みそ	キャベツ たまねぎ にら しょうが カラーピーマン もやし にんじん いんげん ほうれんそう (ひでんえだまめ)	西部小
	28 水	ごはん 牛乳 <u>さば</u> さばゆず麴焼き <u>しょうが</u> 生姜あえ <u>さつま</u> 汁	こめ さとう さつまいも	牛乳 ぶたにく さば あつあげ みそ	キャベツ コーン にんじん しめじ しょうが だいこん ねぎ ゆず	西部小 5・6年
	29 木	ごはん <u>こざかなつくだに</u> 小魚佃煮 牛乳 <u>こめこいり</u> 米粉入春巻き <u>やさい</u> おかかあえ <u>ひでんえだまめ</u> 野菜のみそ汁 秘伝枝豆(西部)	こめ さとう こむぎこ こめ ラード でんぶん はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ こざかな	ブロッコリー カリフラワー ねぎ しょうが ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん (ひでんえだまめ)	南部6年
	30 金	ミートボールカレー 牛乳 <u>やさい</u> 野菜のレモンじょうゆ チョコクレープ	こめ じゃがいも さとう カレールウ あぶら でんぶん チョコクレープ	牛乳 とりになく ぶたにく きなこ とうにゅう かまぼこ	たまねぎ にんにく にんじん トマト えだまめ ほうれんそう もやし コーン レモンじる	南部6年