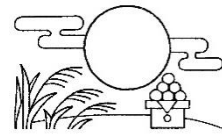


9月 給食だより

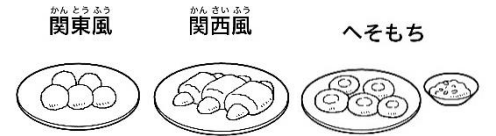


令和5年9月1日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄 晃弘
栄養士 須田 沙織



地域によって違う 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。



2023年の十五夜は・・・

9月29日(金)です

今年は満月！夜空を眺めてみよう♪



災害に備えて準備をしましょう
～9月1日は「防災の日」です～

防災グッズの
点検と確認を!



9月1日は1923年9月1日に発生した関東大震災に由来して「防災の日」とされています。皆様のご家庭では、災害時の対策は出来ているでしょうか？下のリストを参考に食事において必要なものを確認し、人数に合わせて準備しておきましょう。

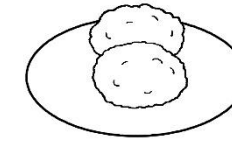
「備えておきたい食料リスト」

<p>□水(飲料水、調理用など) →1人1日3Lを目安に!</p> <p>□主食(レトルトご飯、麺など)</p> <p>□主菜(缶詰、レトルト食品など)</p> <p>□副菜(野菜の缶詰、瓶詰など)</p>	<p>□加熱せず食べられるもの(かまぼこ・チーズなど)</p> <p>□果物・菓子類(缶詰、ドライフルーツ、チョコなど)</p> <p>□栄養補助食品</p> <p>□調味料(しょうゆ・塩など)</p> <p>□野菜ジュース</p>
---	--

東京都が発行している黄色い冊子「東京防災」に詳しく載っています。ぜひこの機会にご家族で読んで、防災対策について考えましょう!

クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には秋の花が咲くので「おはぎ」といいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くので「ぼたもち」といいます。
ちなみに、今年のお彼岸は9/20～9/26です。

食育クロスワード

1	ぜ		6	こ	
		5	F		C
2	が		こ		D
					8
		4	B	し	
3			A		7
					ら

タテのカギ

- 1 砂浜で拾ったよ。
- 4 おたまじゃくしがいるかな？
- 5 七夕の主役です。
- 6 老人。特に昔からのことをよく知っている人。
- 8 草が生えている広くて平らな場所。

ヨコのカギ

- 1 そよ〇〇が吹いている。
- 2 毎日、行くところ。
- 3 勝ち〇〇。
- 4 〇の上にも3年。
- 5 英語でplazaといいます。
- 7 外で見上げてみよう。

A～Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A B C D E F

日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

