

9月給食だより

令和6年度
流山市立小山小学校

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1を多く含む食品



アリシンを含む食品



ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

★8月から戸張栄養教諭が産休に入ったため、大澤に代わります。よろしくお願いいたします。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



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。



防災レシピ

【ポリ袋カレーライス】

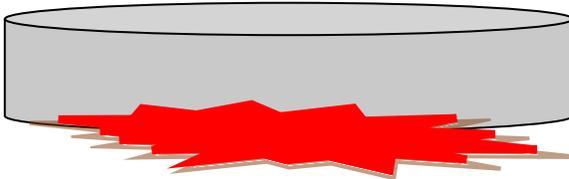
★材料★ (1人分)



米1合(150g)
水180ml



ツナ缶1缶
野菜100g
水100g
カレールウ1かけ



災害時に役立つ料理です。親子で作ってみてください。

★高密度ポリエチレンのビニール袋の食品用(耐熱)を2枚用意する。

★袋の中に分量の米と水を入れ、空気を抜き、口を輪ゴムでしっかり止める。

★もう1枚の袋に、ツナ缶(ウインナーなどでも可)、小さめに切った野菜や冷凍ミックスベジタブル、水100g、カレールウ1かけを入れてもみ、米と同様に空気を抜き、口を輪ゴムでしっかり止める。

★鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にして15分位ゆでて、火を止めて15分くらい放置する。

★新聞紙などで皿を折り、ビニールごと皿にのせて食べる。