





きゅうしょく 給食だより		れいわ ねん 令和2年 がっこう 9月号
まいつき にち しょくいく ひ 毎月19日は食育の日	なかれやましりつしんかわしょうがっこう 流山市立新川小学校	

8がつ 8月から学校が始まり、今までになく暑い中での授業や給食の時間が続いています。こまめに水分補給をして、1日3食しっかりと食べて、暑さに負けない体を作りましょう。

ぼうさい ひ 防災の日(9月1日)

9月1日は防災の日です。災害時のために食品の家庭備蓄について考えてみましょう。災害が起きてから、水や電気などが使えるようになるまで、1週間以上かかる場合が多いので、最低3日分～1週間分×人数分の食品が必要だといわれています。

◎1週間に必要な食べ物などの例（大人2人の場合）

必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度(飲料水+調理水) カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 
主食	<ul style="list-style-type: none"> 米 2kg×2袋 カップ麺類×8個 パックご飯×8個 
主菜	<ul style="list-style-type: none"> レトルト食品×21個(牛丼の素、カレー等) 缶詰×21缶 
副菜、その他	<ul style="list-style-type: none"> 日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃがいも等) 調味料(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等) インスタントみそ汁や即席スープ 野菜ジュース、果物ジュース等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 

ちょうよう せっき きく せっき 重陽の節句(菊の節句)

ちょうよう せっき ちゅうごく つた ちゅうごく よ すべ
重陽の節句は、中国から伝わってきました。中国には、この世の全てのものは「陰(暗いもの)」と「陽(明るいもの)」でできているという考えがあります。そして1・3・5・7・9は「陽」を表す、縁起がいい数字だと考えられました。特に、9は1番縁起がいい数字です。9が重なった9月9日は「陽」が「重」なった日、つまり「重陽」といわれるようになったのです。しかし、あまりにも縁起がよすぎるので、不吉だ、という考えもありました。そのため、お祝いではなく、厄払いの意味が強く、古くから薬草として使われてきた「菊」を使って、不老長寿や繁栄を願っていました。



◎ ちょうよう せっき なに 重陽の節句には何をするの？

きく ゆ ・菊湯

お風呂に菊を浮かべます。菊の成分が体をあたためてくれます。

きく まくら ・菊枕

菊をつめた枕で寝ると、厄払いになるといわれています。

切り干し大根の洋風スープのレシピ

9月4日の給食に切り干し大根の洋風スープが出ました。切り干し大根がコンソメスープのうまみを吸って、とてもおいしいです。ぜひ作ってみてください。

<材料>(4人分)

にんにく 1かけ ベーコン 20g たまねぎ 1/2個
にんじん 1/2本 切り干し大根 15g 小松菜 1/2束
オリーブオイル 小さじ1 水 600ml コンソメ 小さじ1
しょうゆ 小さじ1 塩・こしょう 適量



<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは5mm幅の千切り、玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、切り干し大根は水で戻してからざく切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れる。香りが出てきたらベーコン、たまねぎ、にんじん、切り干し大根の順に加えて炒める。
- ③ 水、コンソメ、しょうゆを加え、沸騰したら小松菜を加える。
- ④ 小松菜に火が通ったら、塩こしょうで味を調えてできあがり。