

# 給食だより 9月



【保護者用】



郡山市立薫小学校  
令和6年8月26日

## 9月1日は 防災の日です ～ローリングストックで無理のない備蓄を！～

9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。防災の日には、災害に備え、どのように行動すればいいのかをあらためて確認して学ぶ日です。災害時には食べ物や水をどのように確保するかを考え、準備しておくことが大切です。災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食や非常食といいます。保存が利いて栄養価が高く調理も簡単な食料品を選ぶことがポイントです。缶詰、レトルト食品、乾物などがよく使われます。日ごろから食べなれている食料品を少し多めに買い置きをし、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



**水**

ひとり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。

## 9月2日は レトルトカレーを提供します

今年度、学校備蓄用レトルトカレーが入替となります。つきましては、全市立小学校・中学校・義務教育学校において、既存のレトルトカレーを給食で提供することになりました。

防災食献立をきっかけに、災害に対する日ごろの備えについて、見直してみましょう。

### <レトルトカレーにおけるココナッツアレルギー代替品の提供について>

レトルトカレーは、食物アレルギー特定原材料等 28 品目を含みません。

ただし、ココナッツを使用しています。ココナッツアレルギーのある場合は、代替品として「レトルトハヤシ」を提供することも可能です。今回は、医師の診断書無しでもココナッツアレルギー対応をさせていただきます。代替品レトルトハヤシをご希望される場合は、下記にご記入の上、8月28日（水）までご提出ください。よろしくお願いいたします。

✂️ =====き====り====と====り=====

年 組 名前

ココナッツアレルギーのため、レトルトハヤシを希望します。

提出締切日：8/28

# 給食 だより 9月

【児童用】

※おうちの人といっしょに読みましょう。

## お月見を楽しんでみませんか？

旧暦8月15日は十五夜です。「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「お月見」をする風習があります。中秋の名月は、別名「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。



## 9月12日 福島健康応援メニュー「ピーマンとベーコンのみそカレースープ」

福島県民の食生活のとくちょうは、野菜不足と塩のとりすぎ。福島県では、野菜多め、塩ひかえめの「福島健康おうえんメニュー」を紹介し、減塩に取り組んでいます。

減塩でもおいしく食べるには〇〇をプラス！

うまみ



からみ  
辛味



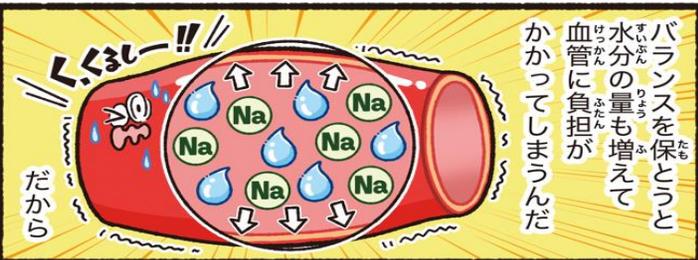
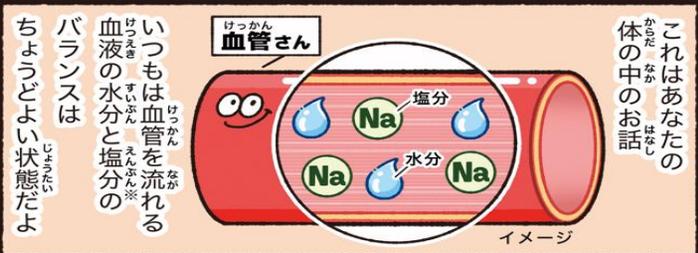
かお  
香り・風味



さんみ  
酸味



とりすぎると…



※塩分…ナトリウムのことを表しています

## あとかたづけもしっかりお願いします！



食器の中に残りがついていないか確かめる。



食べ残しは元の入れ物に戻す。



食器はきちんと重ね、はしやスプーンは向きをそろえて返す。



机の上や配せん台をきれいにします。