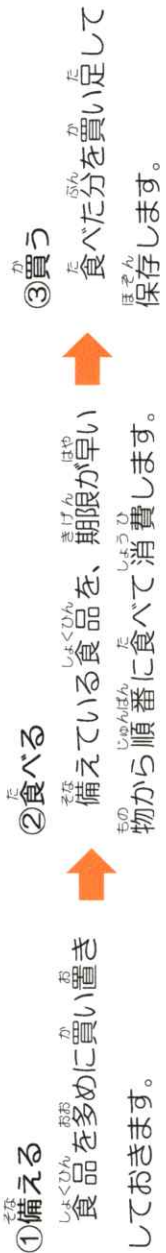


☆毎月19日は食育の日☆

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムの整った1日を過ごせましたか？明日から給食が始まります。久しぶりの1日授業は大変かもしれませんが、しっかり食べて午後の授業も乗り切りましょう！

準備あればうれいなし！ 食料・水のストックはありますか？？

ここ最近、ゲリラ豪雨による被害や地震による被害が多く発生しています。また、どのスーパーでもお米が売り切れしており、食料の確保が難しくなっています。そこで、普段から災害などに備えて食料を保存しながら使用する方法についてご紹介します。



備える食品の例

主食 エネルギー 炭水化物	米やインスタント麺など
必需品 水（飲料用と調理用）や カセットコンロなど	レトルト食品や缶詰など
副菜 その他 （適宜） 日持ちする野菜（玉ねぎ・ じゃがいもなど）、おかしなど	

ご協力ありがとうございました

保護者ボランティアの皆様が1学期に使用した給食着をきれいにしてくれました。破れたところを縫ってくれたり、生地が薄い部分を丈夫にしてくれたり、ゴムを交換してくれたりしています。きれいな給食着に感謝して、これからも大切に使いましょう。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

この日、なんの日？

1学期に引き続き、記念日クイズです！

クイズ：9月18日はなんの日でしょうか？

- ①防災の日
- ②十五夜（中秋の名月）
- ③かいわれ大根の日



正解は…③かいわれ大根の日でした！

かいわれ大根の日とは…

かいわれ大根は、大根が成長する前の芽の部分を食べます。ピリツとした辛みがあります。大根よりもたんぱく質やビタミンシナーなどの栄養素が多く含まれています。また、容器と脱脂綿があれば1週間ほどで収穫できるため、家庭で育てやすい野菜です。

ご家庭で給食のメニューを作ってみませんか？

♪だご汁♪

【材料：給食4人分（目安量）】

- ・にんじん…32g
- ・だいこん…40g
- ・さといも…60g
- ・なかねぎ…20g
- ・こまつな…10g
- ・油揚げ…5g
- ・塩…4g
- ・だしのもと…4g
- ・こいくちしょうゆ…8g
- ・水…600ml

【だんごの材料：給食4人分（目安量）】

- ・白玉粉…48g
- ・水…32g

【一口メモ】
十五夜の献立として9月17日に給食に登場します。十五夜は月に収穫の感謝を表す行事のため、月に見立てた団子が入っています。

【作り方】

- ①材料の下処理をします。にんじん・だいこん・さといもは皮をむいていちよう切り、なかねぎは小口切り、こまつなは約2cmのざく切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにします。
- ②鍋に水、①の材料を加えて煮ます。
- ③だんごを作ります。白玉粉に水を加えてこね（耳たぶくらいの固さになるように分量の調整をお願いします）、一口大に丸めて鍋に入れます。
- ④調味料で味を整えます。