

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



- ★家庭にある食材をチェックする
- ★家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- ★賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておく、と安心です。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



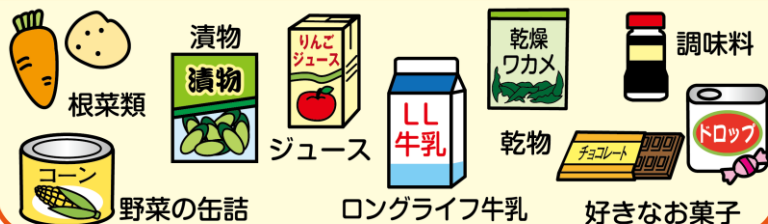
主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



～今年度のPTA献立が始まります～ 9/21 (水)

石山中学校PTA献立「期末テスト応援メニュー」

9月21日(水)の給食は、石山中学校の保護者の方が考えてくださいました。保護者のみなさんの給食アンケートから上位にランクインしたメニューを基に、栄養バランスを意識して決めました。期末テスト期間中ということで、午後のテストも頑張してほしいという思いが込められています。デザートには、生徒たちからのリクエストの声が多かった焼きプリンタルトを取り入れました。

※献立企画をしてくれた石山中学校では、飲み物を3種類の中から選ぶセレクトドリンクを実施します。

9月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用します。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用します。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用します。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用します。
- 「トマト」は、砂川産を使用します。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江産を使用します。
- 「じゃがいも」は、浦臼産を使用します。
- 9月8日は、お月見給食です。
- 9月21日は、石山中学校のPTA 献立です。

砂川産の米粉を使用する予定

15日 ささみのレモンソースかけ
 29日 米粉クロワッサン
 30日 ごまザンギ

十五夜と行事食

2022年の十五夜は9月10日です。

十五夜は、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

～十五夜の食べもの～

月見団子

満月に見立てた丸い団子を

15個お供えします。

数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」
ともいい、里いもを

お供えしたり、「きぬかつぎ」
などの里いも料理を食べる風習があります。



9月8日は「お月見給食」

白玉汁

月見団子に見立てて、白玉団子を汁に入れて
作ります。よく噛んで食べましょう。

うさぎの和風おろしハンバーグ

満月の模様をよく見ると、うさぎが餅もちについて
いるように見えるといわれています。

お月見に合わせて、うさぎの形をしたハンバー
グで新しいメニューを作ります。お楽しみに！

