

給食だより 9月

れいわ ねん がつ し げんりつきた おおつ ようご がっこう
令和6年9月 滋賀県立北大津養護学校

さいがい じ しょく そな
災害時の「食」の備えをしよう！



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

なつ あき たいふう とく おお はっせい じ き ていでん だんすい そうてい みず
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
しょくひん じょうぶ じょうぶ じょうぶ じょうぶ じょうぶ
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

水

- 1人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。

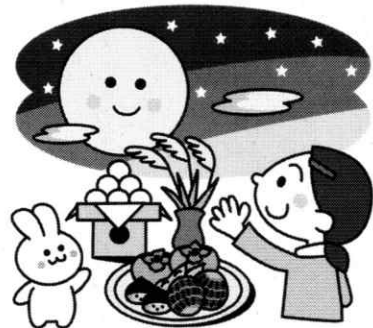
食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。

古いものから使う。

お月見を楽しんでみませんか？

あき ぎょうじ 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。

<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> 「きぬかつぎ」などを食べます。今年収穫された里いもを、皮ごと蒸すかゆでるかしたものです。皮をむいて塩などをつけて食べます。

★9月17日の給食には「里いもコロッケ」を提供します！