



給食だより

発行日：8月27日
新小倉小学校 No. 5

夏休み明けの学校がスタートしました。夏休み明けは、今までの生活から学校のある生活に変化することで体力的にも精神的にも疲れがでやすくなります。毎日元気に過ごすためには、早寝・早起きをして3食しっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。少しずつ生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけるようにしましょう。

8月31日（月）から給食が始まります。清潔なナフキン等、持ち物の準備をお願いします。また、引き続き給食当番になりましたら、マスクの持参、かっぱう着の洗濯や殺菌のためのアイロンがけも併せてご協力お願いいたします。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。なぜ防災の日が9月1日なのかというと、「関東大震災」が発生した日であることと、この時期は台風が相次いで日本列島に近づき、農作物の被害が多いので昔から1つの目安として警戒をよびかけていたことから、この日が「防災の日」とされたそうです。

川崎市では令和6年度より第5期食育推進計画と健康増進計画が一体となり「かわさき健康づくり・食育プラン」として健康増進の総合的な推進を図っています。第4期食育推進計画の最終評価から、災害に供えた備蓄をしていない人、備蓄量が足りない人がいる現状が課題となっています。この「防災の日」を機会に災害食について考えてみてはいかがでしょうか。準備の際のポイントをまとめました。

災害食のポイント

- ①備蓄する食品は特別なものではなく、6ヶ月くらいは備蓄できるものを選ぶ。
- ②災害時は食欲も減退しがち。好きな食べ物を選んでおく。
- ③災害食は長期保存を目的としているので水分の少ないものが多い。
味付けの濃いものは、のどが乾きやすくなるので注意。
- ④水分は1人当たり2～3リットルあるとよい。



7 災害に
そなえよう

- ・災害時にも役立つ！
家庭でできる食育
- ・災害時の栄養管理の
ポイント

幸区 HP「さいわい栄養情報!」に掲載

9月の給食

行事食「お月見」24日（木）

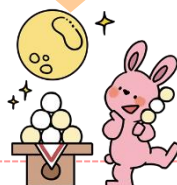
ごはん さばの塩焼き

めった汁 月見団子 みたらしあん 牛乳
～お月見とは～

お月見とは、1年の中で最も空が
澄みわたるこの時期に、美しく
明るい月を眺める行事のことです。
「十五夜」ともいいます。

9月の献立は、引き続き食中毒の発生しやすい
時期なので、使用する食品や調理法には
十分注意して作成しています。

今年の
十五夜は
9月25日



季節の食品

さやいんげん/えだ豆
かぼちゃ/さつまい
ズッキーニ/とうがん
しらす/チンゲン菜
なす/ピーマン/梨
かつお

「ジャーチャン豆腐」



30日（水）

ジャーチャン豆腐は漢字で「家常豆腐」とかきます。「家常」とは中国語で「家でよく食べ

る料理」という意味があります。

給食では、生揚げを豚肉や野菜と一緒に炒め、砂糖、みそ、オイスターソースなどでごはんによく合う味付けにします。

夏休みには新献立検討会をおこないました！

川崎市の栄養教諭・学校栄養職員が集まり、次年度の新献立の検討会を行いました。今年度のテーマは「副菜の充実」です。さらに友好都市献立としてクロアチア料理も取り入れます。また、多摩川梨ピューレを使用した献立も取り入れる予定です。これらの献立案を実際に調理・試作・試食を行い、味はもちろん学校給食としての衛生面、作業面等を踏まえて実施可能か検討をしました。29品の新献立案があり、採用された新献立は次年度登場する予定です！楽しみにしててください。



クロアチア料理
マネシュトラ



多摩川梨ピューレを使用
とり肉の梨ソース