

給食だより

R 7 . 9 . 2 9
川崎市立久本小学校
栄 養 教 諭

夏休みはいかがでしたでしょうか。元気に過ごせたでしょうか。
9月1日 月曜日から給食がはじまります。ナフキン等の準備をお願いします。
1日の献立は、ピビンバ、わかめとコーンのスープ、牛乳です。

9月1日は防災の日！！

9月1日は防災の日です。今年も各地の大雨で水や電気が止まってしまうことがあります。自分（家族）の命は自分で守るといふ、意識を持つことが大切です。日頃から備えがあると安心です。

水、食料をどのくらい用意したらよいでしょうか。

水・・・料理にも使うことを考えると、1人1日3リットルを目安に準備。

食料・・・栄養バランスも考えてそろえましょう。

調理しなくても食べられるものがあると安心です。

レトルト食品など温められるよう、カセットコンロの準備もおすすめです。

長期保管できる製品もありますが、値段が高いため、特別なものと考えずに、普段の食品を利用して、備える方法があります。「ローリングストック」といいます。はじめに、ちょっと多めに準備。そのあとは、使ったら補充します。

例 カップ麺を購入 → ストック → 食べる → 食べた分だけ購入



・古い物から

・期限内に



ペットボトルの水、インスタント食品、乾麺、もち、乾物（高野豆腐、かんぴょう、乾燥わかめなど）、缶詰、レトルト食品、クラッカーなどのお菓子がおすすめです。

避難所に行かなければならない場合にも持っていく必要があります。その際には、飲料、食糧のみならず、常備薬なども、忘れずに持参しましょう。

食育

平成17年6月10日、国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から実施されました。

この法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を
育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することです。

【8つの基本理念】

- 食品の安全性の確保等における食育の役割
- 食に関する感謝の念の醸成
- 食育推進運動の展開
- 伝統的な食文化等への配慮
- 農山漁村の活性化と食料自給率への貢献
- 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 心身の健康な増進と豊かな人間形成



学校活動では、毎日の給食を中心に、食に関する指導を進めています。

9がつのきゅうしょく

今月の目標は「給食で、SDGsを考えよう」です。

3日（水）肉の一部を大豆ミートにした「大豆ミートのドライカレー」を実施します。



季節の食品

さやいんげん えだ豆 かぼちゃ ブッキーニ とうがん チンゲン菜 なす
ピーマン 梨 しらす

新献立 「韓国風肉じゃが」

11日（木）いつもの肉じゃがに、韓国の調味料コチジャンを味付けに使います。