

給食だより

R 8 . 9 . 1
川崎市立久本小学校
学 校 栄 養 職 員

なつやす 夏休みはいかがでしたでしょうか。げんき 元気にご過ごせましたでしょうか。
きょう 今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。
ついたち 1日の献立は、ごはん、ユーリンチー、やさいスープ、ぎゅうにゅう 牛乳です。



9月1日は防災の日！！

がつついたち 9月1日は防災の日です。ことし 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。
じぶん 自分（家族）の命は自分で守るという、いしき 意識を持つことが大切です。ひごろ 日頃から
そな 備えがあるとあんしん 安心です。

みず 水、しょくりょう 食料をどのくらいようい 用意したらよいでしょうか。

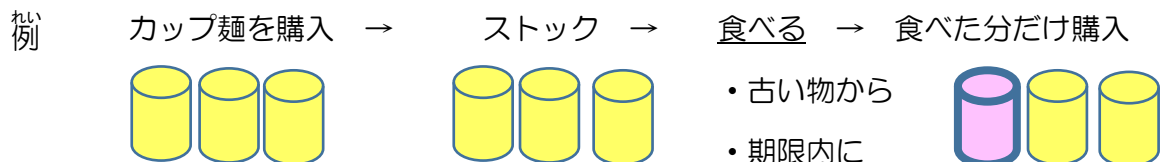
みず 水・・・りょうり 料理にも使うことを考えると、1人1日3リットルを目安に準備。

しょくりょう 食料・・・えいよう 栄養バランスもかんが 考えてそろえましょう。

ちようり 調理しなくてもた 食べられるものがあるとあんしん 安心です。

しよくひん レトルト食品などあたた 温められるよう、カセットコンロのじゅんび 準備もおすすめです。

ちようき 長期保管できるせいひん 製品もありますが、ねだん 値段が高いので、とくべつ 特別なものと考えずに、ふだん 普段の
しよくひん 食品を利用して、そな 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、ちよっと おお 多めにじゅんび 準備。そのあとは、つか 使ったらほじゅう 補充します。



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。

ひなんじょ 避難所に行かなければならない場合にもも 持っていく必要があります。その際には、いんりょう 飲料、しょくりょう 食糧のみならず、じょうびやく 常備薬なども、わす 忘れずにじさん 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。

11日（金）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 さつまいも
ピーマン 梨 しらす かつお

新献立 「ジャーチャン豆腐」

10日（金）中国の家庭で親しまれている料理で、野菜やお肉と一緒に炒めて作られます。