

9月給食だより

令和7年度9月号
清瀬市立清瀬第四小学校

食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

ひとり1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる **ゆ湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



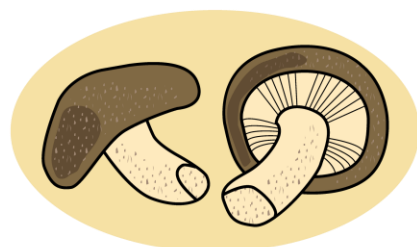
おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

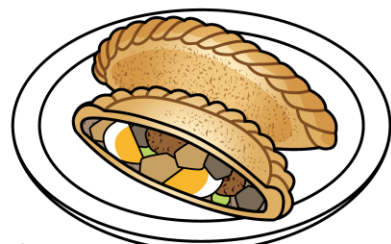
しいたけ



なま しいたけも、かさを下にして日光にあてるとビタミンDが増えます。

名前由来とされる「シイ」の木のほか、コナラやクヌギなどの倒木や切り株に発生するきのこで、日本では古くから食べられてきました。栽培が始まったのは江戸時代以降で、現在は原木栽培と菌床栽培の2つの方法で生産されており、1年を通して収穫できる菌床栽培が約9割を占めています。原木栽培は屋外で行われるため、本来の旬である春と秋に収穫され、肉厚で香りよく、天然しいたけに近い味わいを楽しめますが、菌床栽培のものより価格は高めです。しいたけには、紫外線に当たると「ビタミンD」に変化する「エルゴステロール」という物質が含まれており、乾燥させた乾しいたけはビタミンDを多く含みます。また、乾しいたけにはうま味成分の「グアニル酸」も豊富で、だしの素材としても利用されます。

ボリビア



サルテーニャ

肉や野菜などの具を、小麦粉の生地で包んで焼いたもの。



ピケマチョ

牛肉とソーセージ、野菜などを炒めたもの。

正式名称：ボリビア多民族国 面積：約110万km²(日本の約3倍)
人口：約1224万人(2023年、世界銀行) 首都：ラパス(憲法上はスクレ)

南米大陸の中央に位置し、周囲をペルー、ブラジル、パラグアイ、アルゼンチン、チリに囲まれた内陸国です。大きく3つの地域に分けられ、標高3,000m以上の寒冷なアンデス高原地帯、そのふもとに広がる温暖な渓谷地帯、さらにサバンナや熱帯雨林を有する平原地帯で構成されます。農業では主に大豆や砂糖、とうもろこしを生産するほか、亜鉛をはじめとする鉱物、天然ガス、リチウムなどの天然資源に恵まれ、それらの輸出が国の経済を支えています。また、琵琶湖の12倍もの面積を誇るチチカカ湖、「天空の鏡」と呼ばれるウユニ塩湖などがあり、観光地として人気です。食文化は地域によってさまざまですが、スペインの植民地だったことから、その影響を受けており、スペイン発祥のエンパナーダの一種「サルテーニャ」は、朝食の定番です。

線でつなこう! 秋に美味しい魚 & 漢字クイズ

秋に美味しい魚が泳いでいます。読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げましょう。

カツオ

鯖



サンマ

鮭



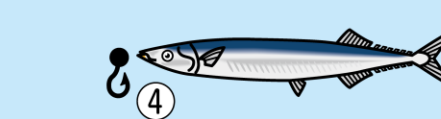
イナダ

太刀魚



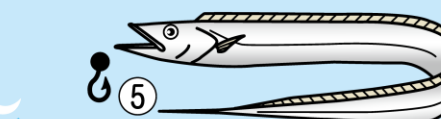
サケ

鯉



サバ

鰯



タチウオ

秋刀魚



こたえ

カツオ—鯉—② サンマ—秋刀魚—④ イナダ—鰯—⑥
サケ—鮭—① サバ—鯖—③ タチウオ—太刀魚—⑤

