

9月食育だより



令和7年9月1日(月)
港区立高松中学校
校長 大島 一浩
栄養士 島田 理香

給食試食会のご案内

日時：9月26日(木) 11:15~12:30

場所：6階ランチルーム

献立：ターメリックライス、キーマカレー、ごぼう入りチップスサラダ、カフェオレプリン、牛乳

P T Aが主催する給食試食会が今年も実施されます。献立はP T A役員の皆さまからご意見をいただき、決定いたしました。ホームページ及び11月号の食育だよりに給食試食会の様子を掲載する予定です。

※参加人数が定員に達したため、申込は締め切りました。

9月9日は重陽の節句

重陽の節句は五節句の一つで、別名「菊の節句」とも呼びます。平安時代に中国から伝わりました。この日は菊花(邪気を払う花)を飾ったり、秋の食材を使ったごちそうを食べたり、家族で無病息災・長寿延命を祈ります。

9月9日は菊の花をイメージした給食が登場するので、楽しみにしてください!

9月1日 防災の日

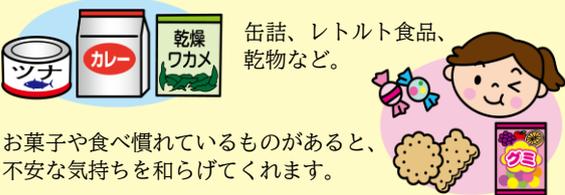
日ごろから少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

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か豪雨も頻発し、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心安いです。

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、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



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。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



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。



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。



数品を同時に作れて水を節約できる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。



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。