

# 8.9月 給食だより

令和5年度 8.9月  
岩出市学校給食共同調理場

残暑が厳しく、暑い日が続いていますね。体調を崩している人はいませんか。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、生活リズムを整えましょう。さて、9月1日は「防災の日」です。下の記事を見て、いざという時のためにおうちに備える非常食などについて考えてみませんか。

## 「もしもの時」に備えましょう

### 9月1日 防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

## 家庭で備えておきたいもの

### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。



### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。




## 不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちよど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。



菊料理

# 給食の Q&A



### （質問）

献立表に書かれている「げんりょうごはん」「げんりょうパン」ってどういう意味？

### （回答）

漢字では「減量ごはん」「減量パン」と書きます。中学校の献立表では漢字で書かれていますが、小学校の献立表では低学年の子どもも見ることができてひらがなで書かれているため、意味が伝わりづらくなっていったかと思えます。減量ごはん、減量パンとは字のとおり、通常より量を減らしたパンやごはんのことを指します。（減量ごはんは米に換算すると大さじ1杯程度少なく、減量パンは一回り程度小さいです。）

減量ごはん、減量パンは主にうどん、スパゲティなどの麺類と一緒に提供しています。通常より量を減らしているのにはエネルギーが多くなりすぎることがあるからなどの理由があります。

ごはんなど主食と麺類と一緒に提供されるのに、疑問を感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、給食で提供している麺の量は少なく、ご家庭で一般的に食べられている量のおおよそ半分以下とご想像ください。量を減らした主食と（ご家庭で食べる量に比べて）少ない麺類でエネルギーのバランスをとっているのが、減量ごはんや減量パンを出している理由です。



## 8.9月の献立より

・・・まだ暑い日が続きます。食欲が落ちている時期と思いますが、楽しい学校生活を送るためにもしっかりと食べることは欠かせません。なので、「冷やしうどん」「うめときゅうりのおかか和え」「タンドリーチキン」「スタミナゴーヤ肉みそ丼」など暑くても食べられる献立を取り入れています。残暑に対しての調理場なりの対策です。