

給食だより 9月号

2024年8月30日

町田市立三輪小学校



夏休みが終わり、学校が始まりました。9月に入りましたが、しばらく厳しい残暑が続くそうです。毎日元気に過ごすには、規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えることが重要です。生活リズムを整えるためには、早起きして朝の光を浴び、3食しっかり食べることが大切です。また、夜は早めに寝るようにして、十分な睡眠をとることも必要です。

給食費の口座振替日について

9月分の給食費引き落とし日は、9月30日（月）です。残高不足にならないよう、指定の口座にご入金ください。



旬の食材



なす



きのこ



りんご



なし



ぶどう



さば



さんま

防災の日（9月1日）

ここ数年、地震や豪雨などの大規模な災害が日本各地で発生しています。災害発生時には、電気・ガス・水道等のライフラインが停止することもあります。もしもの時に備えて、各家庭でも備蓄食料だけでなく、生活必需品等も用意しておくことが安心です。

水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくことが安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

食材の産地について（7月分）

にんにく	町田市 	りんご	青森県	えのきたけ	長野県
にんじん		もやし	栃木県	しめじ	
じゃがいも		キャベツ	群馬県	セロリ	
なす		ねぎ	茨城県	ズッキーニ	
トマト		にら		たまねぎ	兵庫県
きゅうり		ちりめんじゃこ		はるか	愛媛県
ピーマン		パセリ	千葉県	レモン	
こまつな	小玉すいか	神奈川県	しょうが	高知県	
とうもろこし	東京都	パプリカ（赤）	山梨県	赤ピーマン	
かぶ		パプリカ（黄）		きくらげ	熊本県
だいこん	北海道	チンゲン菜	静岡県	あじ	ベトナム
ごぼう	青森県	とうがん	愛知県	オクラ	宮崎県