

給食だより 9月号



夏休みが明けましたが、厳しい残暑はまだ続きます。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、体調を崩さないように気を付けましょう。

さて、9月1日は防災の日です。防災の備えについて、この機会に見つめてみてはいかがでしょうか。



食の備えを見直しましょう

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!
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 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。



10月24日（金）に試食会を実施します。お申込みはGoogleフォームからお願いいたします。試食会の案内は本日 tetoru でも配信させていただきました。

❁ 食材の産地について

もやし	栃木	しょうが	高知	にら	茨城	赤パプリカ	静岡、高知	すいか	新潟
キャベツ	群馬、長野	にんにく	青森、町田	かぼちゃ	神奈川	ズッキーニ	長野	さば	ノルウェー
大根	青森、北海道	小松菜	東京	きゅうり	群馬、町田	なす	町田	しらす	瀬戸内
にんじん	千葉、青森、町田	玉ねぎ	香川、町田	白菜	長野	トマト	町田	あじ	タイ
ごぼう	宮崎	しめじ	長野	さつまいも	千葉	ピーマン	町田	卵	埼玉
ねぎ	茨城	チンゲン菜	静岡、茨城	小ねぎ	福岡	じゃがいも	町田	米	宮城、秋田、山形
えのき	長野	エリンギ	長野	とうもろこし	東京	オレンジ	和歌山		