食育だより

9月

宇都宮市立泉が丘小学校　栄養教諭　令和８年度９月発行

９月１日は防災の日



大きな災害が起きたとき、断水や停電などで思うように食事ができない場面があります。日ごろから常温で保管できるものなどをあらかじめストックしておきましょう。

見直そう！食品の備蓄





☆必要な飲料水（調理用をふくむ）
ひとり１日・・・3リットル
（１週間分だと２１リットル）
☆食品の賞味期限や量を確認しましょう。
ローリングストックがおすすめです。

●水が使えない場合に備えて
・ラップやアルミホイル、ポリ袋を食器にかぶせることで洗いものを減らせます。



・手が洗えない場合は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体にすりこみます。（食中毒予防）



9月1日の給食では防災の日に合わせて、常温保管ができる・温めなくても食べられる「ヒートレスシチュー」を提供しました。



ローリングストックとは？

ふだんからすこし多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

メリット

- ○　つねに食べ物をストックできる
- ○　賞味期限切れをふせぐ
- ○　災害時に食べ慣れているものが食べられる

大型のスーパーマーケット、ホームセンターなどには防災コーナーにはさまざまな非常食がならんでいます。
お買い物ついでに食品を見てみるのもおすすめです。



今年はいつ？　十五夜・十三夜



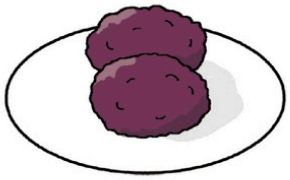
今年の十五夜は９月２５日、十三夜は１０月２３日です。十五夜の月は「中秋の名月」や「前の月」、十三夜の月は「後の月」とも呼ばれています。

十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして月見をしてみましょう。



クイズ　**秋の彼岸に供えるものは？**

① **おはぎ**
② **草もち**
③ **鏡もち**

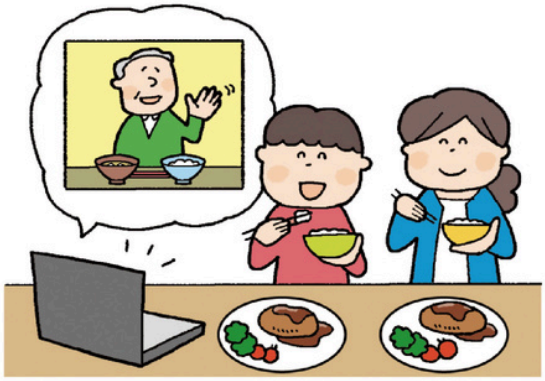


正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。

敬老の日

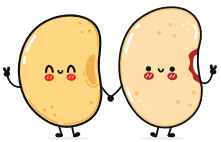
社2026

おじいさん、おばあさんといっしょに食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



給食レシピ きなこあげパン





コッペパン（１００ｇくらい）４本
さとう　４０ｇ
きな粉　４０ｇ
塩　ひとつまみ
揚げ油　適量

ポイント
高温・短時間で揚げること！

1　きな粉と砂糖と塩を混ぜ合わせておく。
2　コッペパンを２００℃の油で、浮いてしまうため上からおさえて１０秒くらい、裏返して同じように揚げる。
3　パンを揚げたらすぐに１を全体にまぶす。

参考：COOKPAD　宇都宮市学校給食