



# 10月給食たより



令和6年9月  
小出学校給食センター

こんげつ きゅうしよくもくひょう

## 今月の給食目標

### さいがいじ そ 災害時に備えよう!

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。

20年前に発生した『中越地震』をみなさんは知っていますか？

2004年10月23日、新潟県長岡市（旧川口町）を震源とする大きな地震災害に見舞われました。魚沼市でも被害がありました。

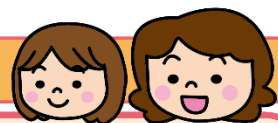
自然災害は、いつ発生するかわかりません。日ごろから『もしもの時』に備えておくことが大切です。

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。



か てい そな

## 家庭で備えておきたいもの



みず

### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



しょくりょう ひん

### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

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。



### 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。



### 備える



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てくれる効果もあります。



### 災害時の手洗い

水が使える時は、石けんを使って丁寧に洗います。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで汚れを落としてから、アルコール消毒液を手全体にすり込みます。



みの あき しよくよく あき

# 旬の味覚を楽しもう!

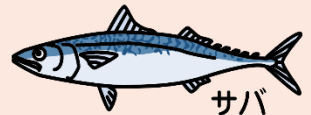
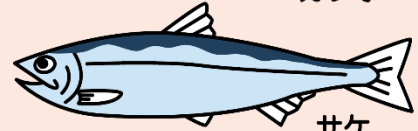
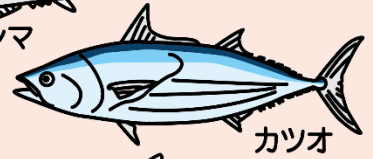
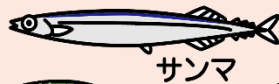
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



あき た もの

## 秋に美味しい食べ物



給食のお米は、100%魚沼産コシヒカリを使っています。

昨年度のお米を使い終わったら、「新米」になります☆

しゆく い め が さ き しょうがっこう そうりつ

## 祝！伊米ヶ崎小学校創立150周年

しゅうねん



伊米ヶ崎小学校は、今年、創立150周年を迎えました。記念式典は、10月13日(日)に行われます。

給食室からお祝いの気持ちを込めて、直前の10月11日(金)の給食は、『伊米ヶ崎小学校創立150周年お祝い給食』を提供します。献立の内容は、伊米ヶ崎小学校6年生からアンケートを取って決めました。デザートは、セレクトデザートを行います。

セレクトデザートの内容は、①プリンタルト ②いちごクレープ ③ガトーショコラ です。どれを選んだか、当日までしっかり覚えていてくださいね！

お祝い給食当日は、お祝いの気持ちと感謝の気持ちをいっぱい持ち、給食を作ってくれた調理員さんにも感謝の気持ちを持って、おいしくいただきます。お楽しみに！