

令和4年9月1日  
寝屋川市立点野小学校  
★★★ 第6号 ★★★

9月の給食目標 「好き嫌いしないで、何でも食べよう」

# 十五夜と行事食

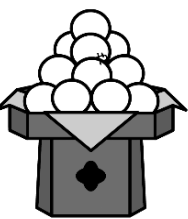
今年9月10日です

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです(現在の暦では9月~10月初旬ごろ)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。



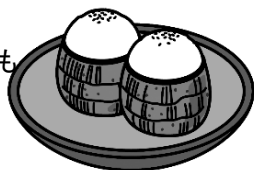
## 月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。数や形は地域によってさまざまです。



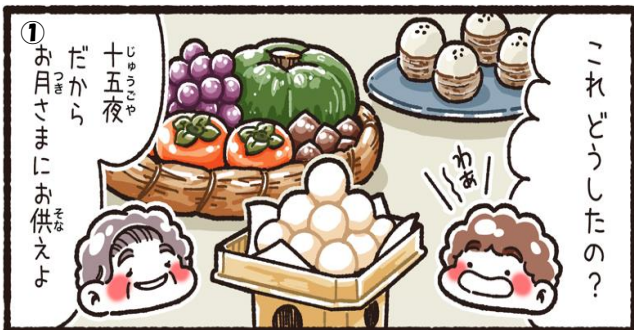
## 里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



## 今日は十五夜

9月9日(金)の給食は「お月見献立」です  
白玉団子とお月見ゼリーがでるよ☆



# 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

## 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことがおすすめです。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



## おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。水もしっかりと備えておきましょう。

飲料水と調理用水として  
1人1日3リットルを目安に、3日以上



### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



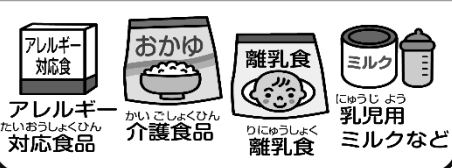
### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどがあれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておくといいですよ。

参考: 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」