



2024年
8月29日発行
北海道教育大学
附属釧路義務教育学校前期課程

お月見を楽しんでみませんか?



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



6年生の考えた献立が出ます!



6年生が家庭科の学習の一環で、給食の献立を考える取り組みを行いました。その中から、九月も、5名の考案した献立を提供します。

9月2日 ダブルはる給食

- ・ごはん
- ・マーボーはるさめ
- ・ひじきいりはるまき
- ・(キャベツのちゅうかあえ)

ポイント
全体的に赤、黄色、緑を多くとれるメニューにしました。

9月3日 ビタミン満点給食

- ・パンズパン
- ・ポトフ
- ・てりやきハンバーグ
- ・マカロニサラダ

ポイント
ビタミンをたくさんとれる給食にしました。ポトフやマカロニサラダでいろいろな色をとりました。

9月4日 カラフル給食

- ・わかめごはん
- ・かきたまじる
- ・とりのつくね
- ・はりはりづけ

ポイント
できるだけカラフルにしてみました。いろいろな食材を入れて、栄養が豊富になるようかんばって献立をたてました。

9月5日 バランスがいい給食

- ・みそラーメン
- ・キャラメルポテト
- ・フリン

ポイント
みそラーメンには肉(赤)や野菜(緑)がたくさん入っていて、キャラメルポテトとフリンでグラニュー糖(黄色)が入っているためバランスのいい献立です!!

9月24日 洋風HOT給食

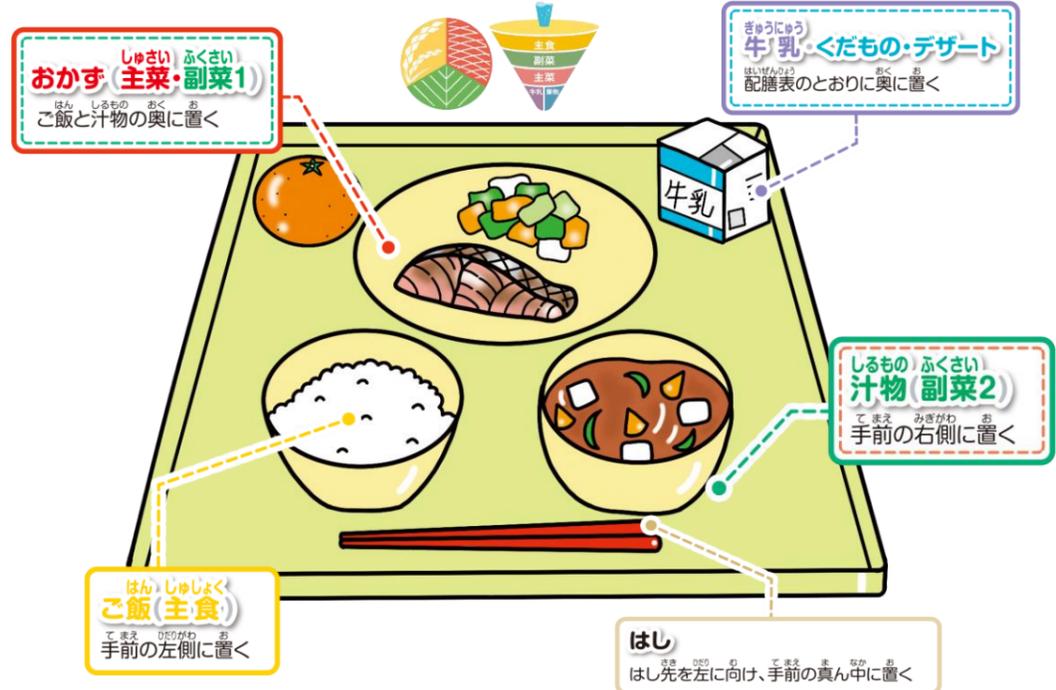
- ・(コッペパン)
- ・コーンスープ
- ・ぶりフライ
- ・あまなつサラダ

ポイント
あまなつサラダにすることで苦手な人でも食べやすくしてみました。また、オレンジと黄色を合わせて温かみをだすように工夫しました。

らいげつ ねんせい こうあん
来月も6年生が考案した給食を取り入れていきますので楽しみにしてください!

食器を美しく並べて食べていますか? ~配膳のはなし~

食器はランチョンマットやトレイの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
水 ひとり1日3リットル × 3日以上必要。 	食料品 <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。