



9月給食だより

上尾市立上平小学校 令和7年9月1日発行

家



食の備えを見直しましょう

ねん がつついたち かんどうだいしんさい はっせい がつついたち ぼうさい
 1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。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で安心です。

みず しょうりょうひん さいていみかつがぶん しょうかんぶん そな すす
 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、食べたらず買足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



ねんせい ひらのうえん きょうりよく
 5年生は、平野農園さんにご協力いただき、田植えを体験しました。

ねんせい かみひら
 1・2年生は、上平ファームでじゃがいもの収穫体験を行いました。収穫したじゃがいもは7月2日の給食でジャーマンポテトに使用し、おいしくいただきました。



ねんせい す きら なん たべよう
 1年生は「好き嫌いしないで何でも食べよう」、2年生は「野菜のひみつを知ろう」をめぐりに、担任の先生と上尾小学校の長岡栄養教諭の授業がありました。

みず ひつじょうひん
水は必需品!
 ひどり にち
 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。



しょうりょうひん しょうおん ほんぞん かんたん ちょうり
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。

かんづめ しょうひん かんぶつ ひも
 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの野菜など。

す かしたな
 好きなお菓子や食べているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作って水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

たいねつ ぶくろ しょうざい みず ちょうみりょう い くらき ぬ ぶくろ うえ ほうむす
 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。
 なべ そこ たいねつざら ぶきん し ゆ わい かねつ
 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。