



# 給食だより

2024年9月号

HAGUMI  
共に明日を育み(菜組)ます



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのが随分と早くなってきました。実はこの時期が一番、夏の疲れがたまりやすく、夏バテになりやすいと言われています。夏バテにならないよう、好き嫌いなくたくさん食べ、休養をしっかりととり、体調を整えていきましょう。



## 防災の日



毎年9月1日は『防災の日』と制定されています。防災の日は、1923年9月1日に発生した関東大震災、また9月には台風シーズンを迎えるため、災害の意識を高める・心構えをする啓発の意味で制定されました。記憶に新しいところでは、先月8月8日に『南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)』が初めて発表され防災の意識が高まった方もみえるのではないのでしょうか。いつ起こるか分からない災害に備えるため、この機会にもう一度、非常食や防災リュックの見直しをしてみたいはいかがでしょうか。

### 水・食料など

- 水  
3日分(1人1日3L目安)  
…4人家族の場合36L
- 食料  
3日分  
…アルファ米、パックごはん、缶詰、乾パン、レトルト食品、インスタント食品 など
- その他  
…トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マスク、懐中電灯、衛生用品、加圧缶(ボンバ)、乾電池、携帯トイレ など



### 防災リュック



現金・非常食・飲料水・救急セット・衛生用品  
懐中電灯・モバイルバッテリー・ラジオ・マスク  
乾電池・衣類・下着・タオル・毛布・洗面用具  
携帯トイレ など

⚠️ 特に飲食料品の賞味期限や、子ども用の衣類・下着のサイズの見直しには気をつけましょう。また、乳児がいる場合には、ミルク、オムツ、離乳食(パウチ)等も必要となりますので、忘れずに準備しましょう。



## 十五夜

秋といえば、月がキレイに見える季節です。中でも「十五夜」は特に月が美しく見えます。十五夜は“中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)”とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

では「秋の真ん中」とはいつなのでしょう？旧暦では、7・8・9月が秋とされていました。秋の真ん中の月…つまり旧暦の8月15日が「中秋の名月」です。現在の暦では1ヶ月程度ずれますので、9月15日と思われがちですが、実際は「9月上旬から10月上旬の間」で毎年変わります。

今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。美しい月を眺めてみてはいかがでしょうか。



## かんたんおやつレシピ

### 【オレンジムース】

《ざいりょう》	5個分
ゼラチン	5g
水	35g
ヨーグルト(プレーン)	150g
砂糖	40g
オレンジジュース	125g
生クリーム	75g
みかん缶	適量



### 《作り方》

- 1 ゼラチンを分量の水で十分に吸水させる。
- 2 ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜる。
- 3 ゼラチンを湯煎でしっかり溶かし、ヨーグルトに少しずつ加え混ぜる。
- 4 3にオレンジジュースを加えてよく混ぜる。
- 5 生クリームをとろりとするまで(ヨーグルトくらいの固さ)泡立て、4に加えてさっと混ぜ合わせる。
- 6 器に注いで冷やし固める。
- 7 食べるときに上にみかん缶を飾る。