



9月の給食だより

こやまだいこうとうがっこう
 小山台高等学校
 ていじせい
 定時制
 03-3714-8155

ことし 今年、いつもより短みじかい夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を
 こころ 心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いてあらいやマスクの着用ちやくよう
 だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体からだをつくることも大切です。

早寝・早起

ZZZ

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

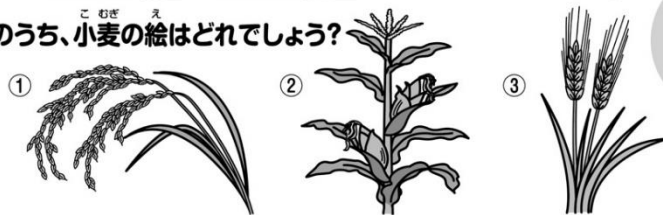
9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくといよいでしょう。

<p>水</p> <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとい安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>		
<p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

小麦あれこれクイズ



Q1. 次のうち、小麦の絵はどれでしょう？



Q2. 小麦はいろいろな食品に加工されています。おもに小麦を使う加工品に○をつけましょう。



Q3. 次の文章は、小麦について説明している文章です。空いている [] に、
 [] の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。

- ① 小麦粉 ② 主食 ③ 天ぷら ④ 世界 ⑤ シチュー ⑥ 料理

小麦は、[] の広い地域で作られ、[] として食べている国もあります。
 製粉した [] は、さまざまな [] に姿を変えて、[] のルーや、
 [] の衣にも使われています。

Q4. 日本には、小麦を使ったいろいろな郷土料理があります。料理名と府県名とを線で結んでみましょう。



青森県 長崎県 群馬県 大阪府 長野県

こたえ Q1: ③(①は米(稲穂)、②はトウモロコシ) Q2: ①③⑤⑥⑨(②と⑩は米、④は魚、⑦は大豆、⑧はキャッサバというおいもの加工品) Q3: ④②①⑥⑤③ Q4: おやき-長野県 お好み焼き-大阪府
 せんべい汁-青森県 皿うどん-長崎県 おつきりこみ-群馬県