

＊給食だより＊

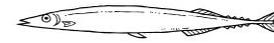


早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつおきるかわかりません。この機会に家族で備蓄について話し合い、家にあるものを見直して災害にそなえましょう。

7月に使用した食材の主な産地													
牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	アスパラ	じゃがいも	チンゲン菜	オクラ	セロリー	ピーマン	ズッキーニ	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	令和5年度産	青森・千葉	茨城	兵庫	栃木	練馬	静岡	鹿児島	長野	練馬・大分	茨城	岩手・茨城	
青森県・山形県・北海道	岩手県産ひとめぼれ	にんにく	小松菜	キャベツ	エリンギ	かぼちゃ	大根	枝豆	トマト	白菜	メロン	キス	あなご
岩手県・秋田県		練馬・青森	茨城	練馬	長野	長崎	青森	埼玉	北海道・熊本	長野	茨城	タイ	ペルー



～今月の献立より～



5日（木）『まごわやさしい献立』

「☉→豆、◎→ごま、⊕→わかめ、⊙→野菜、⊖→魚、⊙→椎茸、①→いも」

敬老の日になみ、バランスの良い食事を摂るためのキーワード

「まごわやさしい献立」を実施します。積極的に取り入れてほしい食材です。



©少年写真新聞社2022

13日（金）『十五夜献立』

十五夜は、一年の中で一番きれいな満月が見える日のことです。

満月の夜にお団子や秋の食材をお供えして、お月さまに「豊作になる感謝の気持ち」を伝えていたそうです。

給食では、白玉粉にかぼちゃを混ぜ込んだ「月見団子」を一つずつ丸めて、給食室で手作りします。

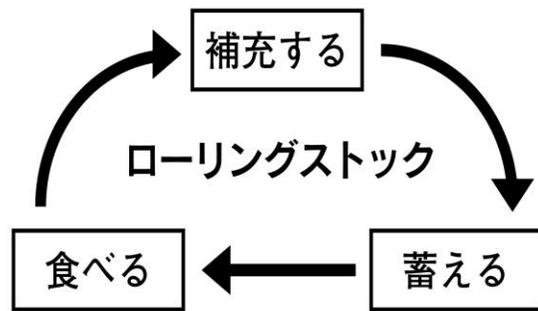
20日（金）『お彼岸献立』

「22日 秋分の日」は、先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ日として、国民の祝日に定められています。

秋分の日の前後3日間をあわせた7日間をお彼岸といいます。

赤紫色の小豆と緑色の枝豆をごはんに混ぜて、萩の花をイメージした「萩ごはん」を作ります。萩は秋の七草の一つです。

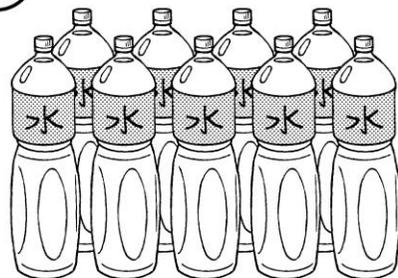
いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

©少年写真新聞社2024

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

©少年写真新聞社2024

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食 + 主菜 + 副菜

©少年写真新聞社2024

※夏休み期間中、給食室では調理器具、機械の保守点検を行い、日頃できない換気扇の大掃除、毎日使っている食器や食缶を磨いたりして、夏休み明けの給食に備えました。

また、調理員、栄養士ともに研修を受けて、安全・衛生に対する意識を再確認しました。

※2学期も食材の価格が高騰し、学校給食の運営が厳しくなりますが、献立を工夫し、調理員と協力しながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思ひます。

