

きゅうしょく

# 給食だより～元気



9月

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏休みで乱れてしまった生活リズムがなかなか戻らない人もいることでしょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を取り戻し、2学期も元気に過ごしましょう。

## 9月の献立より

### ☆今月の地場産物（伊賀・三重産）☆

米・米粉・小麦粉・牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・大豆・豆腐・油揚げ・厚揚げ・焼き豆腐・ひじき・にんにく・とうがん・ねぎ・きゅうり・なす・ピーマン・小松菜・チンゲン菜・モロヘイヤ・もやし・たけのこ水煮・生しいたけ・梨

※紙面の都合上、伊賀・三重産しか掲載しておりませんが、他の食材の産地も開示しています。

いつでもお問い合わせください。いがっこ給食センター元気【41-0888】

（魚の産地は、右の二次元コードを読み取り、9月詳細をご覧ください。）



### 今月の「いがスマイル給食」

9/10(水)一豚肉・にんにく・梨



9/19(金)一米・牛肉・生しいたけ



9/29(月)一米・鶏卵・ねぎ・チンゲン菜



～朝ごはんにオススメの給食レシピ～

### 機ポテト

9/10 (水) の献立より

材料	1人分	4人分
じゃがいも	70g	280g
塩	0.2g	小さじ1/8
こしょう	少々	少々
あおのり	0.05g	小さじ1/4

#### 作り方

- ①じゃがいもを角切りにして茹でる。
- ②熱いうちに塩、こしょう、あおのりを加え、まぜる。

## 災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。



「東京防災」



ダウンロード

### お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



生命維持に必要な水分量  
は年齢や体重によって変わ  
りますが、1日1人3リットル  
が目安量となります。



野菜不足を解消。ビタミン  
や無機質(ミネラル)がとれ  
ます。冷凍保存すると保冷  
剤代わりになります。



初期の支援物資は炭水化  
物系が中心になってしまい  
がち。常温保存のできるか  
まぼこやチーズなど高たん  
ぱくの食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかん  
は誰にでも好まれ、個別包  
装がおすすめです。乾燥  
野菜や果物のチップスなど  
も気分転換になります。

## まいにち 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの  
楽しく食べられる  
ふん  
霧団気を作ろう!



みんなで一緒に  
たの  
楽しめる話題を選ぼう!



「おいしい!」は楽しく  
たの  
食べるまほうの言葉!



おおごえ  
さわ  
かって  
うご  
まわ  
すると周りの人は落ち着いて食べる  
ことができます。テーブルクロスを  
敷いたり、先生にお客様になってもらつ  
たりするなどの工夫も楽しいですね。

たの  
がいわ  
楽しく会話をして、みんながニコニコ  
して食べられると食事はさらにおいし  
くなります。人のいやがる話や汚いも  
のの話など、食べる場所にふさわしく  
ない話題は避けましょう。

りょうり  
料理をほめ、おいしく食べていると、  
にがてたるものひとちょうせん  
苦手な食べ物がある人も挑戦しやす  
くなります。食べ物を深く味わう感性  
や教養を磨き、「言葉のスペイス」を  
たくさん給食にかけていきましょう。

「日常備蓄」については  
東京都の『東京防災』  
がとても参考になります