

9月給食だより



令和7年度 山田学校給食センター



食の備えを見直しましょう

ねん がつついたち かんとうだいしんさい ほっせい 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が安心です。
 みず しょくりょうひん さいていみつかぶん しょつかんぶん 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、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



なすの名前



水は必需品!
 ひどり 1人1日3Lが目安です。

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 しょくひん かんぶつ ひも 缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。
 す かし た な 好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

ほかにもいろいろな色や形があって、どれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるの。
 長なす、小丸なす、青なす、中長なす、丸なす

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。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。
 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。
 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。

油との相性バツグン! おいしく食べようね!

なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

お知らせ

- 9月2日(火)・・・ベジ活の日 (小学校130g、中学校155gの野菜をとれます。)
- 9月12日(金)・・・木之川内小学校のリクエスト給食
- 9月18日(木)・・・ひむか地産地消の日 鶏肉