



9月給食だより

令和7年9月号

小城市学校給食センター

2学期が始まりました。長い夏休みの間に生活リズムを崩していませんか?「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活リズムが原因かもしれません。毎日元気に過ごすには、早寝・早起きをして、3食しっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけましょう。

おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう



食事はひとりで食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう

7月の献立紹介

7月3日(木)と4日(金)に実施しました。

ちらし寿司
きざみのり
牛乳
星型ハンバーグ
和風ソースかけ
天の川の汁物
七夕ゼリー



ミルクパン 牛乳
豚肉のケチャップ煮
カラフルサラダ
野菜スープ



知っとく!

米や小麦などの穀物、大豆や豆類、野菜、ごまやナッツ類に含まれるたんぱく質は、植物性たんぱく質と呼ばれ、植物性と動物性は、1:1のバランスで食べると健康によいと言われています。



野菜スープ (4人分)

<材料>

- ・ロースハム 2枚 ・だいこん 150g
- ・れんこん 80g ・にんじん 20g
- ・ブロッコリー 70g ・酒または白ワイン 小さじ1/2
- ・がらスープの素 小さじ3 ・塩、こしょう 少々
- ・しょうゆ 小さじ2弱 ・水 500ml

<作り方>

- ①だいこんとにんじんは、千切り、ハムとれんこんは、短冊切り、ブロッコリーは小房にし、芯は短冊切りにします。れんこんは、水にさらしてあく抜きをしましょう。
- ②湯を沸かして根菜とハムを入れ、コトコトと煮ます。
- ③煮えたらブロッコリーを入れ、味付けします。
- ④1~2分してブロッコリーが煮えたらできあがりです。

食の備えを見直しましょう.....

9月1日は「防災の日」です。秋は台風が多く発生する時期です。近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実施することで、無理なく備えることができます。

家族に乳幼児、高齢者、慢性疾患、食物アレルギーの方がいる場合は、対応食や特殊用途食品、お薬なども備えておきましょう。平时に家族で防災について考えたり、非常食を食べたりして慣れておくことも大切です。



「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省) をご覧いただけます。



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。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

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。



水は必需品!

1人1日3ℓが目安です。

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。

安全・安心のために!

7月23日、ゆめぷらっとにて、給食センターで調理をしている調理員・配送員、学校で給食のお世話をしている配膳員を対象に研修会が開催されました。常に安全・安心でおいしい給食を提供できるように、衛生管理や食物アレルギーについての理解を深めました。

これからも子どもたちに喜ばれる給食を目指し、職員一同、研鑽に努めてまいります。



好きな献立は!?

7月に幼稚園年長児、小学6年生、中学3年生を対象に「リクエスト献立」のアンケートを実施しました。10月の献立から少しずつ提供予定ですので、楽しみにしてください。

◆◇◆ アンケート結果の一部を紹介 ◆◇◆

○(給食の)主食は何がいいですか。

第1位 ご飯、第2位 ご飯と麺、第3位 パン・パンと麺

○好きな食べ物は何か。

第1位 パン、第2位 ココア揚げパン

第3位 いちご・果物、第4位 ゼリー

○苦手な食べ物は何か。

第1位 ゴーヤ、第2位 きのこと類・グリーンピース・なす

第3位 おから、第4位 しいたけ・アスパラガス