きゅうしょくだより 9月

2025. 9
上富田町学校給食センター

食の備え を見直しましょう

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か豪雨も頻発し、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って売り切れ…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と安心です。

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。

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。

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。

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。

学校牛乳のストローレスの取組みについて

学校給食では、ストローを使わなくても直接飲めるように工夫された牛乳パックを導入しています。
ストローを使わず直接飲むことで、使い捨てプラスチックごみを削減することが目的です。
給食を通じて環境問題にふれ、考える機会になればとおもいます。

給食メニュー紹介

☆材料(4人分)☆

にんじん(千切り)	30グラム(1/3本程度)
キャベツ(千切り)	130グラム(3～4枚)
きゅうり(小口切り)	60グラム(1/2本程度)
もやし	70グラム
ツナ	40グラム
Ⓐ みそ	小さじ1と1/2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1強
Ⓐ サラダ油	小さじ2強
Ⓐ 穀物酢	大さじ1/2強
Ⓐ 三温糖	大さじ1弱
いりごま	小さじ2

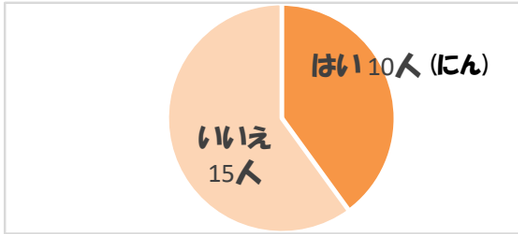
今月紹介するのは9/17(水)に登場する「ごまず和え」です。みそと酢の和えごろもに、ツナが入っていておいしいです。多めに作り置くときは、カットわかめを入れて水分を調節しても。季節の野菜で作ってみてはどうですか。

☆作り方☆
① ごまを煎る。
② にんじん、キャベツ、きゅうり、もやしをボイルする。
③ ツナは油切りして冷蔵庫へ。
④ Ⓐで和えて調味する。

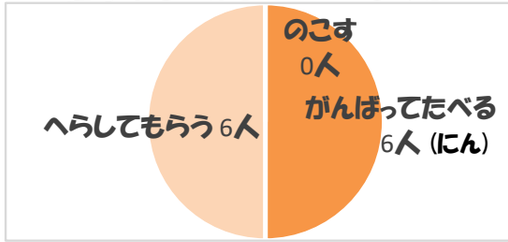
★きゅうしょくアンケートけっか★

岡小学校5年生・先生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



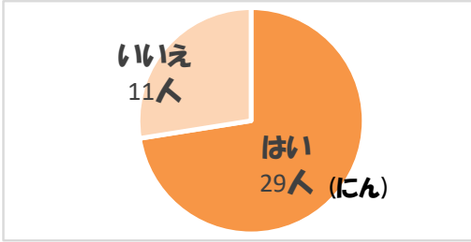
☆苦手なものはどうしていますか？



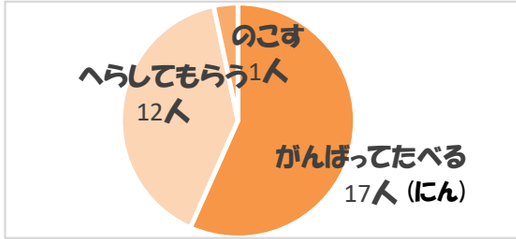
☆好きなメニューはなんですか？鶏のからあげ、スパゲティ、カレーライスが人気でした。
ゆかりキャベツやクレープも人気でした。先生方には、やまももシロップポンチが人気でした。

市ノ瀬小学校4・5年生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



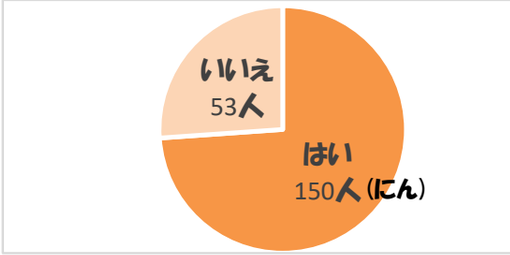
☆苦手なものはどうしていますか？



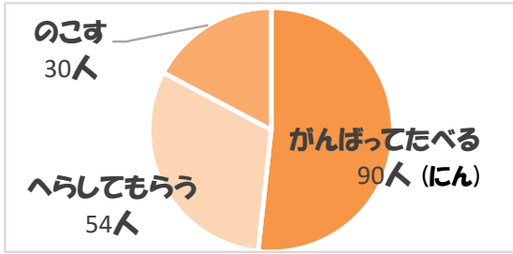
☆好きなメニューはなんですか？カレーライス、鶏のからあげ、キムチチャーハンが人気でした。
好きなデザートは、4・5年生にガトーショコラが人気でした。

上富田中学校1・2年生

☆給食で苦手な食べ物はありますか？



☆苦手なものはどうしていますか？



☆好きなメニューはなんですか？キムチチャーハン、カレーライス、鶏のからあげが人気でした。
副菜は春雨スープ、ゆかりキャベツが、デザートではタルトが人気でした。
野菜や魚、きのこ、牛乳、海藻の苦手な人が多くいました。また、酸っぱい味や辛い味の苦手な人も多くいましたが、がんばって食べてくれてうれしいです。