

9月給食だより

R7.9.1

長いようで、あっという間の夏休みが終わりました。みなさん、充実した夏休みを過ごせたでしょうか。毎年暑くなっていますが、今年は最高気温が40度を超える日も多く、涼しい室内で過ごす人も多かったのではないかと思います。9月もまだまだ暑い日が続くと予想されます。しっかり食べて、暑さに負けない元気な体をつくりましょう！



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。



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。

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1人で食べるよりも、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



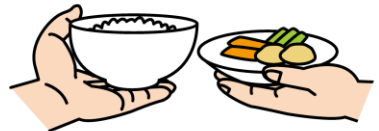
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

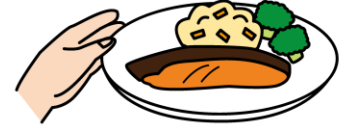


おわんは手に持って食べましょう

- 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

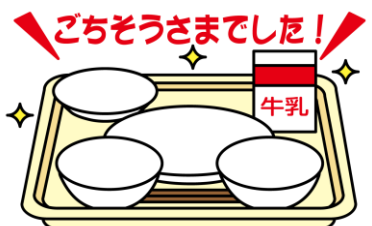


- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わってくれていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。





給食室たんけんを行いました



7月24日に給食室たんけんを行いました。今年度は40名の方にご参加いただきました。いつも保谷小のおいしい給食を作ってくださる調理員さんにもご協力いただき、普段は見ることはできない給食室の中をたんけんしました。

最後には、ひとりひとり調理員さんへのお手紙を書きました。「揚げパンが好きです!」「いつも暑い中おいしい給食を作ってくれてありがとうございます!」など、調理員さんへの感謝の気持ちを綴ってくれました。



1回で約100匹のお魚が焼ける大きなオーブンです!



2Lのペットボトルが100本入る大きなお釜(鍋)です!



まずは家庭科室で栄養士のお話を聞きました。



みなさんの教室に届けられる食缶はこのような収納されています。



時間がない朝でも簡単に作れるトーストレシピを紹介します！毎日朝ごはんをしっかり食べて、元気に学校に登校しましょう！

市内の小学校共通の
ビタミン強化メニューです！

はちみつレモントースト

7月15日（火）の給食で提供しました。



【材料4人分】

- ・食パン・・・4枚
- ・はちみつ・・・大さじ2
- ・マーガリン・・・大さじ2
- ・レモン果汁・・・大さじ1

【作り方】

- ① はちみつ、マーガリン、レモン果汁を混ぜる。
- ② 食パンに①を塗る。
- ③ トーストする。



ハムコーントースト

4月30日（水）の給食で提供しました。



【材料4人分】

- ・食パン・・・4枚
- ・マヨネーズ・・・50g
- ・ホールコーン・・・50g
- ・玉ねぎ（みじん切り）・・・20g
- ・ポークハム（角切り）・・・20g

【作り方】

- ①玉ねぎは水にさらして、辛味が抜けたらよく絞る。
- ②マヨネーズ、コーン、玉ねぎ、ハムを混ぜる。
- ③パンに②を塗る。
- ④トーストする。

給食ではノンエッグマヨネーズ
を使用しています！