

9月給食たより

令和4年 8.9月 天草市立本渡学校給食センター 文責 梶山

新・本渡学校給食センター稼働！！

登校日の献立です。
八月二十二日



いよいよ新本渡センターが稼働しました！より衛生的で安全性を重視した給食提供ができるように夏休み中に準備を進めてきました。2学期からもみなさんが安心して給食を食べられるよう、心をこめておいしい給食づくりに努めていきます。

また、センターの2階から調理の様子を見学できるようになっていますので、児童・生徒のみなさんや保護者の方々にもぜひ見に来ていただければと思います。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、(現在の暦では9~10月初旬ごろ)「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。9月9日(金)の給食にお月見団子が登場します。お楽しみに！

2022年の十五夜は9月10日です。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えます。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



本渡学校給食センターでは、9月1日(木)に災害時に備えた「防災給食」を実施します。献立は「救給カレー・すいとん団子汁・ストックサラダ・さつまポテト・牛乳」です。災害時の炊き出しを想定したすいとん団子汁や家庭にある保存が利く食品(切干大根やわかめ等)を活用したストックサラダを取り入れるなど工夫した献立になっています。

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後はタンパク質に偏りがちになるため、栄養バランスも考慮して選びましょう。生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



主食 (炭水化物を多く含むもの)

- 米
- もち
- ラーメン
- 乾めん
- パックご飯
- シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

- シチュー
- レトルトカレー
- レトルト食品
- 肉
- 魚
- 大豆
- 肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

- 漬物
- 根菜類
- ジュース
- LL牛乳
- 乾燥ワカメ
- かんづつ乾物
- 調味料
- チョコレート
- ドロップ
- 野菜の缶詰
- ロングライフ牛乳
- 好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

- アレルギー対応食
- おかゆ
- 介護食品
- アレルギー対応食品
- 離乳食
- ミルク
- アレルギー対応食品
- 介護食品
- 離乳食
- ミルクなど