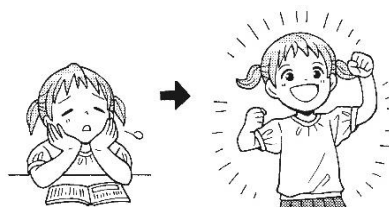


(きゅうしょくだより) 描：中南小学校保健給食委員長 山並

夏の疲れが残っていませんか？

上共同調理場（文責：渡邊）



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがとれにくいですね。夏のつかれをとるためには、ビタミンB1、B2を食事でしっかりとっていくことがおすすめです。栄養バランスのよい食事をしっかりととり、元気を取り戻しましょう。



重陽の節句

9月9日は「重陽の節句」秋の収穫を祝う行事とも関係しています。

豊作や無病息災の祈りをこめて、よく食べられるものがあります。そのうちの 하나가「なす」です。「三九日茄子」といって、9月9日、19日、29日になすを食べます。このときになすを食べると頭痛や風邪などにならず元気に過ごせるという言い伝えがあります。給食ではみなさんの健康を祈って色々ななす料理にして出す予定です。



7月の給食で「ラッキースター」が入っていた人たちからのリクエスト給食が登場予定です。★マークが目印お楽しみに★

夏休みの間、調理の先生たちは、給食室の大掃除をしたり、調理講習会をしたりしています。右の写真は、調理講習会（維和小給食室）の様子です。今年も維和小の調理の先生方と一緒に勉強しました。9月の給食で、試作したピラフや白パン、魚の塩麹わかめ焼きなどが登場予定です。



9月1日は防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭にならぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

非常食を食べる日をつくろう！

©少年写真新聞社2025

非常食を実際に食べておくことで、味や食べる時に必要なものがわかります。

バッククッキングとは？

耐熱性ポリ袋に食材をいれて、袋のまま鍋でゆでる調理方法です。

給食では、ホットケーキミックスの粉、牛乳、サラダ油、砂糖、レーズンをつかった「バッククッキング蒸しパン」をお届けします。

↓調理のポイントと良さ



ビニールの口はぎゅっとむすぶ

いろいろな料理を1つのなべ（釜）で作れる

ごはんも炊けます