

9月給食だより

砂川市学校給食センター発行

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



「もしもの時」に備えましょう

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。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」を実践することで、無理なく備えることができます。

9月1日
防災の日



ローリングストックのポイント



備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他



- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



☆ 給食レシピ ☆

こんにゃくキムチのレシピです。作り方を教えてほしいとお問い合わせを頂くメニューのひとつです。

2人分

・つきこんにゃく	40g
・豚肉スライス	50g
・玉葱	30g
・白菜キムチ	10g
・むき枝豆	16g
・マヨネーズ	小さじ1弱
・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1/5
・醤油	小さじ1
・ごま油	小さじ1/4

「こんにゃくキムチ」の作り方

- ① つきこんにゃくは、ざく切りにして、さっと湯通しをする。
- ② ごま油で豚肉、キムチを炒める。
- ③ 火が通ったら、つきこんにゃくを加え炒める。
- ④ 調味料で味付けをする。
- ⑤ むき枝豆を加え炒めて、できあがり。

9月の献立について

- 「お米」は、砂川産、奈井江産、浦臼産の「ななつぼし」を使用しています。
- 「豚肉スライス」は、砂川産の上原ポークを使用しています。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。
- 「きゅうり」は、砂川産を使用しています。
- 「トマト」は、砂川産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川、奈井江産を使用しています。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・ 5日(木) 米粉パン
- ・ 12日(木) 鮭のムニエル
- ・ 13日(金) 鶏のから揚げ

お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

9月17日(火) 「お月見給食」です



いも団子汁

満月に見立てて、芋団子を汁に入れて作ります。よくかんで食べましょう。

十五夜ゼリー

満月をイメージした国産みかんゼリーに、月に浮かび上がるうさぎに見立てた型抜きゼリーをのせています。