

9月給食だより

令和5年9月号
桜川市学校給食センター



2学期が始まります。運動会・遠足・文化祭など、行事が盛りだくさんですね。新学期を元気に過ごすために、改めて「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しいサイクルを回していきましょう。感染症も流行してくるので、手洗いをしっかり行って過ごしましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まり、生活用品が手に入りにくくなります。給食センターでは、加熱せずそのまま食べられる「ヒートレスカレー」を非常用の備蓄食品として保存しています。備蓄食品にも賞味期限があるので、定期的の確認し、買い換えるようにしましょう。給食では、9月1日の「防災の日」に合わせ、ヒートレスカレーを提供します。災害時を想定しながら、非常用の備蓄食品にふれてみましょう。



↑給食センターに備蓄されているヒートレスカレー

今年のお月見は9月29日（金）です



秋の風物詩 お月見



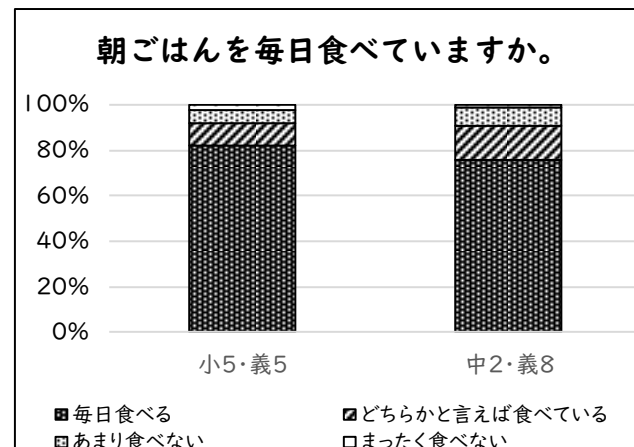
秋の行事の一つに「お月見」があります。十五夜（旧暦8月15日）に、農作物の収穫を祝って月見団子や里いもなどをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。現在の暦では、十五夜の日は毎年変わり、今年は9月29日です。タブレットや携帯電話から一旦離れ、夜空を見上げてみましょう。

9月29日（金）お月見給食
麦ごはん 牛乳 月見スコッチエッグ
ほうれん草のおひたし けんちん汁 お月見クレープ



★6月『食に関するアンケート』結果★

6月に小学校・義務教育学校5年生と中学校2年生・義務教育学校8年生に実施した『食に関するアンケート』のご協力ありがとうございました。朝ごはんを毎日食べているかでは、ほとんどの人が「毎日食べている」と回答していましたが、「あまり食べない」、「全く食べない」と回答している人もいました。目標は、全員が毎日食べることです。食べていない人は、まず一口でも食べるようにしましょう。



盛り付け量を確認してみよう！



めんの日の汁は、ごはんの日よりも少し多めに配膳するとぴったり配りきれます。

★小学生はみそ汁 200g、めん汁 210g

★中学生はめん汁 260g、めん汁 273g

配らずに捨ててしまうことのないよう、配りきるようにしましょう！

おいしいおデー、始めました。

今年度から、おいしいおデー（減塩給食）を給食に取り入れました。酸味や辛み、スパイスなどを効かせて、減塩でも美味しく食べられることを感じてもらいたいです。



ご家庭へのお願い

桜川市では、食塩のとり過ぎによる「高血圧」、「脳血管疾患」が課題の1つです。食塩は1日7g未満が病気を予防する量とされていますが、現状は約10gと過剰です。給食では、使ってよい食塩が2g未満になり、ひとつまみの塩で献立を考えなくてはならない状況です。その中で食塩が1食2gでも美味しいと感じるには、食事の2/3以上を占めるご家庭の協力が不可欠です。ご家庭でも改めて減塩を意識し、家庭と給食の味の差がなくなりますよう、ご理解・ご協力をお願いします。

