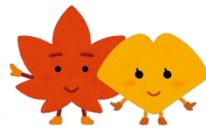


9月給食だより

令和7年9月号
桜川市学校給食センター



夏休みが終わり、学校生活が再開しました。2学期は、運動会や文化祭などの行事がたくさんありますね。毎日元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」が基本となります。また、3食きちんと食べて生活習慣を整えることも大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活を心がけましょう。



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って売り切れ…ということがないように、日ごろから水や食料品を備えておく心安いです。



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。

9月1日(月)防災給食を実施します

献立名：ごはん 牛乳 ヒートレスカレー
コールスローサラダ ヨーグルト



今年度も給食センターで備蓄しているヒートレスカレーを提供します



桜川市市制施行 20周年お祝い給食 9月16~19日に実施します

提供献立紹介

【9月16日(火)】

ごはん・牛乳・やまざくらぎゅう山桜生のプルコギ
切干大根とチーズのサラダ・わかめスープ
お祝いぶどうゼリー

【9月17日(水)】

桜川ゆめしほうメープルミルクト
牛乳・ポークビーンズ
ハムと野菜のマリネ

【9月18日(木)】

けんちんうどん・牛乳
お祝いたまご焼き・ポテトサラダ

【9月19日(金)】

麦ご飯・牛乳・お祝いメンチカツ・ソース
キャベツサラダ・なめこのみそ汁

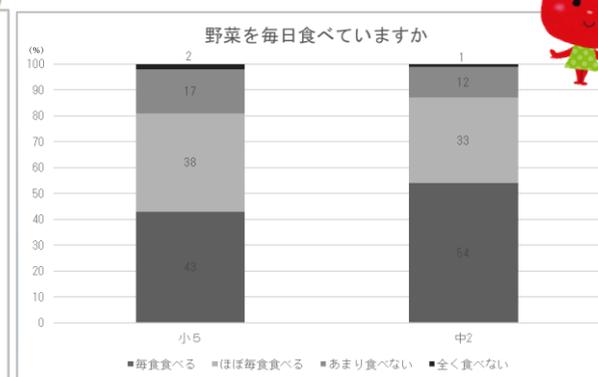
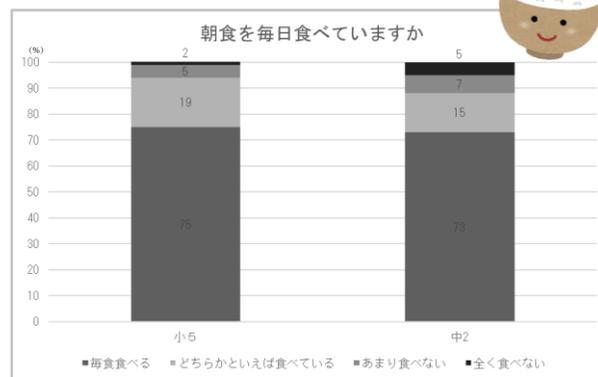
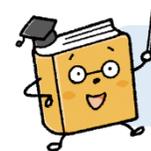
さくりんのイラスト入りの
デザートやメンチカツ
たまご焼きを提供します!



桜川市産の牛肉
やまざくらぎゅう“山桜牛”を給食で
初めて提供します!



6月の『食に関する調査』について



6月の食に関する調査結果です。朝食は、睡眠による休息モードから活動モードへ身体を切り替え、生活リズムを整えるためにもとても大切です。野菜に含まれる「カリウム」は食塩の摂りすぎを防ぐ働きがあります。毎日食べる習慣があると良いですね。