

給食センターだより



令和7年9月発行
岡垣町中学校給食センター

新学期が始まりました。9月ですが、まだまだ暑い日が続いていますね。夏の疲れが出てくる時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活で体調を整えましょう。生活リズムの安定は、身体だけではなく心の安定にもつながりますよ。

9月は「防災月間」です

9月1日は「防災の日」であることから、9月は「防災月間」といわれています。災害時には様々な問題が発生しますが、その中の1つに「食の問題」があります。災害が起こると食料の調達が難しくなるため、日頃より備えておくことが大切です。そこで、保存食となる食材の例を紹介します。

給食でも使っている!保存食になる食材

9月1日の給食でも、防災の日献立として、保存食を使った献立が登場しました。日頃から保存食になる食材を蓄えておくことで、非常時に活躍してくれることがあります。また、日常的に保存食に食べ慣れておくことで、非常時でも安心を得られる食事をすることができます。



米
(α化米が便利)



パスタ等
の乾麺



日持ちする
野菜(玉ねぎ等)



乾物
(切干大根等)



缶詰
(野菜・果物・調理済食品等)



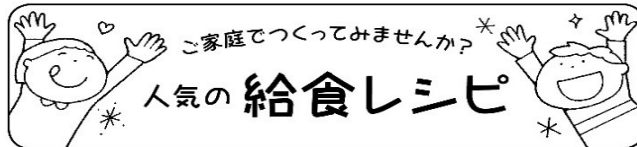
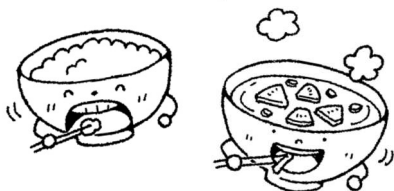
食育 Q&A



Q.朝ごはんを食べなくても、
昼ごはんでは補えないの？

A.朝ごはん抜きは、昼ごはんでは補えません。朝ごはんを食べずにいると、エネルギーや栄養素が補給されず、脳や体が目覚めないまま活動することになります。午前中の集中力に悪い影響を及ぼし、生活リズムが乱れる原因にもなります。

毎日、勉強や活動に集中するためにも、朝ごはんを習慣化しましょう。



「冬瓜のスープ」

材料(4人分)



旬の冬瓜を使った
中華風のスープです!

冬瓜(短冊)...	1/8個	水...	500g
人参(短冊)...	1/3個	酒...	小さじ1
玉ねぎ(スライス)...	1/4個	濃口しょう油...	小さじ1
乾燥きくらげ(細切り)...	4g	淡口しょう油...	小さじ1
えのき(1/2カット)...	1/2袋	中華スープの素...	小さじ1強
ねぎ(小口切り)...	適量(お好みで)	塩コショウ...	少々
豚肉スライス...	50g	ごま油...	小さじ1
		片栗粉...	小さじ1/2

作り方

1. 野菜はそれぞれ皮をむき、切っておく。きくらげはぬるま湯で戻しておく。
2. 鍋に水をいれ、豚肉、冬瓜、人参、酒を入れ中火で加熱する。沸騰したら火を弱め、具材が柔らかくなるまで煮る。
3. 玉ねぎ、きくらげ、えのきを入れ、アクをとりながら煮る。玉ねぎが透き通ったらAの調味料を入れる。
4. 仕上げにごま油、水溶き片栗粉を入れねぎをちらして完成。