

9月給食だより



砂川市学校給食センター発行



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、近年で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…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。



給食で使用している「さば」についてお知らせ

従来は3枚おろしの「さば」を提供しておりましたが、これからは、廃棄量が少ないセンターカットという切り方へ変更となりました。さば類の漁獲量は減少傾向にあり、廃棄量を削減し資源を有効活用していきます。さばを加圧加熱することで骨まで食べられるように仕上げていますが、口に入れる量を考えながら、よく噛んで食べるように気をつけて頂きたいと思います。



おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

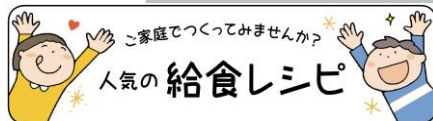


★口を閉じてよくかんで食べましょう



★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう





野菜チャプチェのレシピです。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。

材料 2人分

- ・春雨 14g
- ・豚もも肉スライス 24g
- ・もやし 50g
- ・人参 1/4本
- ・ピーマン 1/2個
- ・干し椎茸 1枚
- ・おろし生姜 2cm位
- ・おろしにんにく 2cm位



- ・料理酒 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・ごま油 小さじ1/2

作り方

- ① 干し椎茸は戻しスライスをする。
- ② 人参・ピーマンは千切りにする。
- ③ 春雨はゆでて戻しておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、おろし生姜、おろしにんにく、豚肉、人参を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通ったら、干し椎茸、ピーマン、春雨、もやしを炒める。
- ⑥ 材料を炒め、干し椎茸の戻し汁、砂糖、醤油、料理酒をいれる。
- ⑦ 塩、こしょうで味をととのえ、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。
- 「干しいたけ」は、奈井江産を使用しています。
- 「トマト」は、砂川産、奈井江産を使用しています。
- 「ミニトマト」は、砂川産、奈井江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。
- 「玉ねぎ」は、砂川産を使用しています。

砂川産の米粉を使用する予定日

- ・11日 鮭のムニエル
- ・12日 鶏肉の塩から揚げ
- ・17日 ささみのレモンソースかけ