

給食だより

令和7年9月号
千代田町学校給食センター
おうちのひととよんでね

今月の給食目標
規則正しい生活リズムを
身につけよう

毎月19日は
「いただきます」の日



みなさん、元気に二学期を迎えられていますか？学校生活をスムーズに始めるために、欠かすことができないのが朝ごはんです。しっかりと食べて登校しましょう。今学期もみなさんが、おいしく楽しく食べられる給食を作っていきます。

災害に備えよう

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、むだなく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目分量となります。



野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。



9月のセレクトメニューは「なす入りマーボー豆腐」に決まりました！

9月に食べたいなすメニューを教えていただきありがとうございました。今回は「なす入りマーボー豆腐」が74.8%、「なすと豚肉のみそ炒め」が25.2%となり、今月は「なす入りマーボー豆腐」を提供することになりました。なすが苦手な理由として、「えぐみ」「食べたときに、ぐにゃっとする」を挙げる人が多いようです。今回はなすを食べやすくする調理のポイントをお伝えします。

なすを食べやすくする方法



えぐみをやわらげる方法

- ・水にさらしてしっかりとアクを取りましょう。
- ・多めの油で調理しましょう。

ぐにゃっとする食感をやわらげる方法

- ・天ぷらにしたり、薄めに切ってフライパンで焼く料理したりすると食感がしっかりとします。

10月に食べたい料理を教えてください。



10月は「ピーマンを使った料理」にチャレンジしてもらいます。今回は「若鶏のマリネ」と「鶏肉のクリームソースかけ」です。

9月7日(日)までお願いします。

夏休みの食育風景

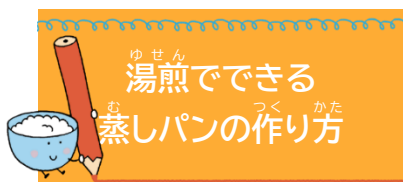
7月23日に、給食センター内の見学ツアー「ぼくとわたしも調理員」が行われました。普段は、衛生面から入る事のできない給食センターですが、長期休みの大掃除前の期間を利用して、初めて調理場内の見学をしていただくことになりました。たくさんご応募いただいた中から、5組10名の方を抽選で選ばせていただきました。当日は、見学と同時に調理の疑似体験もさせていただきました。



ボールを野菜に見立てて、三層シンクで洗うよ！

揚げ物の機械体験や蒸しパンを作っている様子です。

釜にボールを入れて、スパテラで混ぜているよ！



災害時やアウトドアでも役に立つレシピです。高密度ポリエチレンの袋があれば特別な材料はいりません。

材料	分量(1人分)	作り方
ホットケーキミックス	50g	① ホットケーキミックスとさとうをビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。
水	50g	② 水とサラダ油を入れて、よく混ぜ合わせる。(袋の角は丁寧に混ぜる。)
さとう	大さじ1/2	③ 袋の空気を抜き、口をきつく縛る。
サラダ油	大さじ1/2	④ 鍋に湯を沸かす。鍋の底に耐熱皿をして、袋が溶けないようにする。沸騰したら生地が入った袋を入れる。
高密度ポリエチレンのビニール袋		⑤ 袋が膨らむので、蓋は少しずらしておく。10分湯煎をし、ひっくり返してさらに5分加熱する。
		⑥ やけどに気をつけて鍋から取り出す。生揚げの部分がないか確認をし、できあがり。