

給食だより 9月

令和7年度 木江小学校調理場

まだまだ暑いですが、二学期が始まりました。9月の初めは夏の疲れが残りがちです。学校にいつもの活気があふれてくるよう、生活リズムを整え朝食を必ず食べて、元気に登校できるようにしましょう。



あと10分早く起きてみましょう。10分の違いで朝ごはん生活が変わります!

- *時間が無くて食べられない人
- *食べていても早食いですませている人

9月1日・・・防災の日

町内の学校給食では、9月1日に防災の日の特別献立として、今年度は非常食として備蓄してある『根菜ごはん』を出します。このごはんは、広島県東広島市の企業が開発した、災害時用保存食です。水やお湯を加えて少しおくと食べることができます。

- *アレルギー特定原材料28品目不使用。
- *容器はそのまま食器として使え、スプーン付き。

*大崎上島町の予算で学校給食非常食用として購入していただいています。賞味期限があるため、使用せずにすんだ場合は防災の日などに食べて更新させていただきます。



9月15日・・・敬老の日

健康な食生活を送るためには、80歳で20本の歯が残っていることが望ましいとされています。実現できている方はすごいですね。これが『8020運動』です。みなさんにとって80歳は、まだまだ先のことだと思うかもしれませんが、若いころからの歯の健康づくりが重要です。

まず目標は、50歳で25本です。みなさんは実現しそうですか。



9月18日・・・大崎上島統一献立

今月の統一食材は、大根の保存食『たくあん』です。給食では食べなれている「たくあんあえ」を提供します。

◎たくあんあえ (4人分) (調味料は、たくあんの味によって加減する)

- | | | |
|-------------|-------------|--|
| ・小松菜・・・80g | たくあん・・・80g | ① 小松菜は2～3cmにざく切り、キャベツは1～3cmの短冊切りにし、もやしとともに茹でておく。 |
| ・キャベツ・・・80g | 砂糖・・・小さじ2/3 | ② 千切りにしたたくあんと①のゆでた野菜を、調味料であえる。 |
| ・もやし・・・80g | 酢・・・小さじ2/3 | |