

給食だより

えがおのじかん



令和元年度 9月号

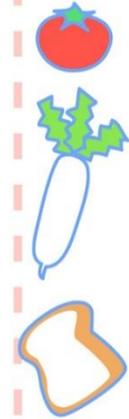
丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小林



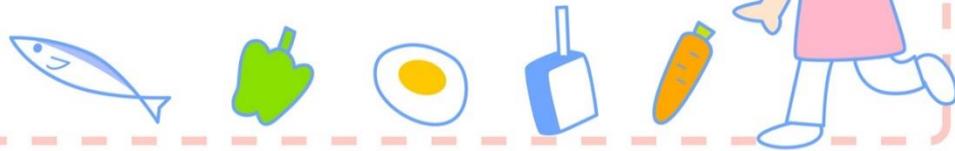
朝晩の冷え込みに秋を感じる季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして、食欲の秋です！秋の味覚を楽しみ、元気いっぱいにご過ごしましょう。

調理伝達講習会



みなさん、充実した夏休みが過ごせましたか？給食のない夏休みの間、調理員さんたちは給食室の普段できない細かいところの清掃や、調理機器の点検をしたり、講習会に参加したりと安心安全でおいしい給食づくりのために準備をしてきていました。

講習会では、かつお節をはじめとする『だし』の勉強をしてきました。実際にかつお節を削り、だしを活かした調理実習も行いました。早速、9月の献立に取り入れしました。『夏野菜のおでん』です。お楽しみに！



かつお節は硬いので削るのにコツが必要です。

調理員のみなさんととてもお上手でした。

削りたては特にいい香りがします！



調理実習で作った夏野菜のおでん



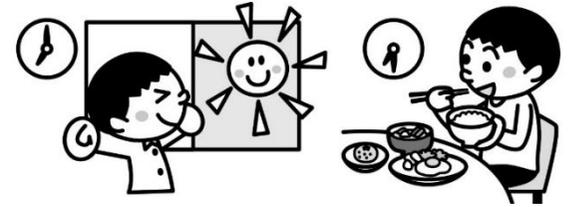
☆ 9月の給食目標 ☆ 『規則正しい食生活を送ろう』



夏休みが終わってからの2週間、規則正しい生活習慣を送れていますか？運動会の練習も始まり、疲れも出てくるころかもしれませんね。疲れがとれないのは、不規則な生活習慣によって「体内時計」が乱れたことが原因かもしれません。

体内時計を整えるコツは、早起きをして朝日を浴び、朝食を食べる習慣をつけることです。早起きが苦手な人には少しつらいかもしれませんが、毎日続けることで夜も早く眠くなり、早寝・早起きのよい生活リズムが身につきます。3回の食事を、毎日同じ時間に食べることも大切です。朝ごはんも給食のようにバランスよく食べられるといいですね。

山梨県教育委員会のHPに朝ごはんレシピが掲載してあります。ぜひ朝ごはん作りに挑戦してみてください。



山梨県/朝ごはんレシピ(夏)



かんがえよう！生き抜くための『食』

9月1日は防災の日です。東日本大震災当時、私は学生でした。電車が止まっさい、一晩学校で過ごすことになりました。炊き出しが行われ、備蓄されていたお米とさばや焼き鳥などの缶詰が夕飯となりました。ほかほかのご飯と一かけら程度のおかずが不安な気持ちと空腹に染み渡り、苦手だったさばがまるでごちそうのようにおいしく感じました。

いざというときのために、普段から食べ慣れているもの、アレルギー対応食や、離乳食など、御家庭の状況に合わせて備蓄するように心がけるとよいと思います。最低でも3日分があると安心です。非常食を用意していないという場合でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す『ローリングストック法』で無理のない備蓄を心がけましょう。

