

9月給食だより



2024年8月29日
町田市立小山中央小学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりますが、残暑が厳しく蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事を睡眠をしっかりとって、体調を整え、引き続き、こまめな水分補給も気を付けていきたいですね。また、生活リズムを整えるために、早寝早起きを心がけましょう。一日の始まりでもある朝ご飯は必ず食べてから登校するようにしてください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。町田市でも非常食用のアルファ化米や水などをローリングストックで無駄なく使用し備えています。



備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

9月1日の防災の日になんで、学校で保管していた非常用のアルファ化米を9月の給食で3回使用する予定です。アルファ化米は、非常時に水かお湯があれば、煮炊きせず、もどして食べられるお米です。



7月使用分食材の産地について



玉ねぎ	町田 兵庫	人参	千葉 青森	枝豆・いんげん	北海道
長ねぎ	千葉 茨城	小松菜	町田	パレンシアオレンジ	和歌山
きゅうり	町田	トマト	町田	りんご	青森
キャベツ	町田	とうがん	町田	冷凍みかん	和歌山
ピーマン	町田	パセリ	千葉	豚肉	鹿児島 神奈川
ミニトマト	埼玉	じゃがいも	茨城 千葉	鶏肉	青森 岩手
セロリ	長野	かぼちゃ	町田	卵	千葉
もやし・ニラ	栃木	なす	町田	いわし	千葉
大根	青森 北海道	とうもろこし	茨城	鮭	北海道
万能ねぎ	高知	しめじ	長野	えび	インドネシア
にんにく・ごぼう	青森	えのき	長野	ししゃも・鯖	ノルウェー
しょうが	熊本	白菜	長野	精白米	埼玉 新潟

今月の給食から...

- ★9日「重陽の節句」 菊の花を使った菊花和えとさつま芋ご飯を作ります。
- ★12日「日本味めぐり 沖縄」 沖縄料理のタコライスと黒糖ゼリーを作ります。黒糖ゼリーは、白玉団子が1つ入っています。仕上げにきな粉をかけていただきます。
- ★18日「十五夜メニュー」 みたらしあんのお月見団子を手作ります。
- ★19日「食育の日」 旬の鯖とさつま芋を使った和食メニューを味わいます。
- ★20日「お彼岸献立」 今年も2色(きなこと黒ごま)のおはぎを手作ります。

給食費について 9月の給食費の引き落としは、9月30日(月)です。行事の変更に伴う給食費の増減は、原則年度末にまとめて清算されます。

給食メニューの紹介

黒糖ゼリー

(材料 約5人分)
 ・粉寒天 3g ・きな粉 大さじ1
 ・水 300g ・砂糖 大さじ1
 ・黒砂糖 75g ・ゼリーカップ90ml 5個
 ・お湯 65g
 ※お好みで白玉団子入りで作ってみてください。

- 《作り方》
- ①きな粉と砂糖は合わせておく。
 - ②黒砂糖はお湯で溶かしておく。
 - ③粉寒天を水に溶かし火にかけ沸騰させたら2~3分煮て寒天液作る。
 - ④③を②を混ぜ合わせる。
 - ⑤カップに④を注いで粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - ⑥⑤のゼリーが冷えたら、食べる直前に①をかける。

