

9月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょくセンター
鯨川村学校給食センター

今年^{ことし}は、いつもより短い夏^{なつ}休み^{やすみ}となりました。2学期^{がくき}も引き続き^{ひきつづ}き、感染^{かんせん}予防^{よぼう}を心^{こころ}がけながら学校^{がっこう}生活^{せいかつ}を送^{おく}ることになります。こまめな手洗^{てあらい}いや、マスク^{ますく}の着用^{ちやくよう}だけでなく、規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}で病気^{びょうき}に負^まけない体^{からだ}をつくることも大切^{たいせつ}です。



早寝・早起き

睡眠^{すいみん}時間をしっかり確保^{かくほ}しましょう

栄養バランのよい食事

主食^{しゅじ}・主菜^{しゅさい}・副菜^{ふくさい}をそろえましょう

適度な運動

日中^{にちゅう}は明るいところ^{あか}で体を動か^{うご}きましょう

非常時に備えましょう



豪雨^{こうう}や地震^{じしん}などの大規模^{たいきぼ}な災害^{さいがい}が発生^{はっせい}した時には、電気^{でんき}・ガス^{がす}・水道^{すいどう}などのライフライン^{らふらいん}、物流^{ぶつりゅう}機能^{きんねい}が停止^{ていし}し、食料品^{しょくりょうひん}が手^てに入り^いにくくなることから、各家庭^{かくかてい}で水^{みず}や食料品^{しょくりょうひん}を備^ひえておくことが必要^{ひつよう}です。

9月1日^{がついついち}は防災^{ぼうさい}の日^ひ、ご家庭^{かてい}にある非常食^{ひじょうしょく}や備蓄品^{びちくひん}をチェックするとともに、家族^{かぞく}の状況^{じょうきょう}に合わせ、必要^{ひつよう}なものが足り^たているかを確認^{かくにん}する機会^{きかい}にはいかがでしょうか。

<p>水</p> <p>ひとり1日に3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p> <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとお安いです。</p>
--	---	--

備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど

手^てや食器^{しょくき}、器具^{きぐ}が洗^{あら}えなくなることを想定^{そうてい}し、用意^{ようい}しておきましょう。



Q1 なんの作業をしているのでしょうか？



Q2 これは、何をやる機械でしょうか？



【給食献立紹介】

今回は「南蛮漬け」の紹介です！給食では、アジ、サバ、いわしなどの魚を使った南蛮漬けの献立が出ます。魚が苦手な人にも食べてもらえる献立のひとつです。もちろんお肉にも合います！9月15日(火)は「鶏の南蛮漬け」が登場します。ぜひ、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※分量(4人分)は小学校の給食提供量となっています。

材料(4人分)

アジ切身・サバ切身・いわし開き	各 40g	魚	A
しょうが	3g		
酒	小さじ1		
鶏もも切身	50g	肉	
しょうが	4g		
酒	小さじ1		
片栗粉	大さじ3		
揚げ油	適量		
ねぎ	30g		B
玉ねぎ	40g		
三温糖	小さじ2		
しょうゆ	大さじ1		
す	大さじ1		
みりん	小さじ1/2		
七味	お好みで		

- 1 Aのそれぞれの魚の切り身、または鶏肉にしょうが、酒をもみ込み、片栗粉をつけて揚げる。
- 2 ねぎを5mm幅くらいの小口切り、玉ねぎを3mm幅くらいの薄切りにする。
- 3 2の食材と、Bの調味料を合わせ、鍋で煮立たせる。
- 4 揚げた魚、または鶏肉に、3のタレをかけて完成♪

※献立名は「南蛮漬け」となっていますが、給食では、食材は加熱しなくてはいけないため、タレに漬けるのではなく、加熱したタレをかけています。



<クイズの答え>



Q1…給食に使う食材を、業者さんが運んで来て、品物を下ろしているところです。

給食センターには、鮫川村の「手まめ館」さん、古殿町の「おふくろの駅」さんをはじめ、お肉屋さん、調味料やその他の物資を運んでくれる業者さんが毎日、給食を作るための食材を運んで来てくれています。

Q2…野菜を切る機械です。

野菜によって、干切り、いちょう切り、小口切りなどの切り分けができる機械です。

