

9月 学校給食だより

櫛引学校給食センター
令和7年度 家庭用



さい がい じ

災害時の



み なお

を見直しましょう

9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。

これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は友達と一緒に食べるとよりおいしく感じます。周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守りましょう。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



参考：全国学校給食協会「学校給食」

今月の地産地消情報

鶴岡産	庄内産	県内産
ごはん（はえぬき・つや姫・雪若丸） みそ・きゅうり・小松菜・なす・トマト ミニトマト・ねぎ・梨・鮭・わらさ いなだ・たら・しいたけ	ぶた肉 たまご チンゲンサイ	大豆・豆腐 生揚げ・油揚げ 中華麺 里いも ピーマン

★今月の地産地消ウィークは 16 日～22 日です。

学校給食レシピ

作ってみませんか？

