



「毎月19日は食育の日」「早寝・早起き・朝ごはん」

きゅうしょく



給食だより



令和6年度

9月号

指宿学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

「お月見」を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。

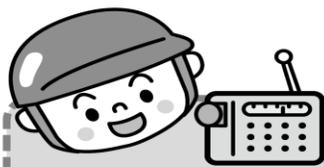


2024年の十五夜は9月17日です。



「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。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



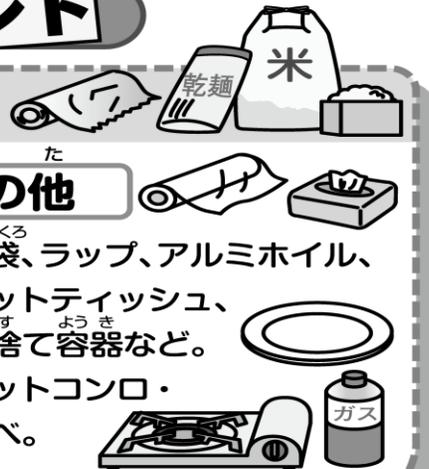
食料品

- 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。



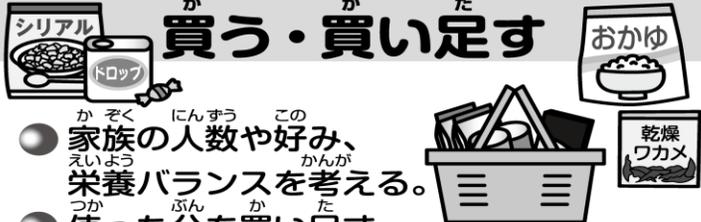
その他

- 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。



18日「指宿“旬”野菜の日」

さつまいも



18日は『スイートポテトサラダ』です。鹿児島県は、さつまいもの生産量は日本一です。加工用に使われる品種の物が多いのですが、給食には、「紅さつま」という美味しいと人気の品種のさつまいもを使います。主に山川でとれたものです。

6日 指宿産黒毛和牛



6日は『指宿産黒毛和牛肉うどん』です。今回使用する指宿産黒毛和牛の肉は、指宿の子どもたちに給食を通して、地元産の食材を食べしてほしいという思いから、指宿市の農政課に一部補助をいただきました。感謝の気持ちを持って味わいながらいただきます。