

給食だより

令和6年 9月
岡山市立上道学校給食センター

今月の給食目標

食事・運動・休養について考えよう



長いようで、あっという間に夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。しっかり食べて、ぐっすり寝て、学校がある日の生活リズムをとり戻しましょう。



朝ごはんを食べる



体と脳にエネルギーを与えて1日元気に！



早寝・早起き
をする

毎朝、できるだけ同じ時間に起きて、リズムをリセット！



日中は
活動的にすごす

元気に体を動かして、夜はぐっすり眠ろう！

スクールランチセミナーで楽しく調理をしました！！



7月30日(木)、上道公民館で「スクールランチセミナー」を開催しました。スクールランチセミナーは、中学校区単位で行っている親子料理教室です。学区の栄養教諭・学校栄養職員・調理員で協力して、計画・実施しています。今年の夏は、4年ぶりに対面で実施しました。親子26名が「早寝 早起き 朝ごはん ～給食レシピ活用術～」のテーマのもと、朝ごはんの大切さについて学び、調理しました。当日のメニューは、ドライカレー・チョップドサラダ・ラッシーでした。

「みじん切りの技を教えてもらったから、きれいに作れて嬉しかった。」「これからに活かしていきたいと思えるとても良い体験だった。」「普段は、あまり手伝いをしてもらっていないので、今日をきっかけに手伝いをもう少ししてもらおうと思いました。」という声がありました。違う学年や学校の人たちが集まり、みんなで調理をすることの楽しさを実感する1日となりました。



「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。



～今月のおすすめ給食レシピ～

魚をもっと手軽に!

人気献立

ツナそぼろごはん

主食



(作り方)

- ① にんじん・ごぼう・たまねぎをあらみじん切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ② さやいんげんは小口切りにし、下ゆでしておく。
- ③ まぐろ油漬(ツナ)は、軽く油をきっておく
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れ香りをたてる。にんじん・ごぼう・たまねぎを炒め、火が通ったらツナ、ホールコーンを加える。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒りつける。
- ⑥ 塩で味をととのえ、仕上げにさやいんげんを加える。
- ⑦ 丼にご飯を盛り、⑥のツナそぼろをのせる。

(分量)

(4人分)

まぐろ油漬	160	g	さやいんげん	12	g	みりん	小さじ1
にんじん	60	g	しょうが	1	かけ	塩	少々
ごぼう	60	g	サラダ油	少々		ご飯	適量
たまねぎ	80	g	砂糖	大さじ1			
ホールコーン	80	g	しょうゆ	大さじ1			