

9月 給食だより

令和6年9月号
棚倉町学校給食センター

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。

「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

水	食料品	その他
1人1日3リットル × 3日分以上必要。	- 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。	- 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。



「リヨネーズポテト」 9月25日 提供

(材料) 1人当たり

ベーコン(1cm短冊)…8g ジャがいも(1cm短冊)…55g

玉ねぎ(薄切り)…10g いんげん(3cm幅)…5g

油…小さじ1/4 食塩…少々(0.5g) コンソメ…少々(0.1g) こしょう…少々

(作り方)

- フライパンに油をひきベーコンと玉ねぎを炒める。
- じゃがいもは、電子レンジで3~4分加熱する。(給食ではスチームコンベクションを使います)
- いんげんは、別に茹でしておく
- 炒めたベーコン・玉ねぎにじゃがいもを加えさらに炒める
- じゃがいもに火が通ったら、いんげんを加え、味付けをし完成。

☆棚倉町のホームページ内の「棚倉町学校給食センター」に学校給食の写真を毎食更新しています。子どもたちが食べている給食です。ぜひご覧ください。



2024年の十五夜は9月17日です。