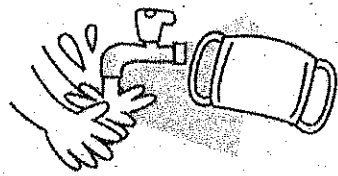


9月給食だより

令和2年度 9月
岩出市学校給食共同調理場

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



早寝・早起

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



<p>水</p> <p>1人1日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ことで安心です。</p>
<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</p> <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

～9月の献立より～

「いか天の薬味ソースがけ」

・・・いか天ぶらに、ねぎ、しょうが、しょうゆ、酢、砂糖で作った薬味ソースをかけます。さっぱり食べられ、暑い季節には食が進む味です。この薬味ソースは、お肉やお魚にも合います。

「とりのから揚げりんごソース」

・・・とりのから揚げに、すりおろしたりんごを使った甘酸っぱいソースをからめます。りんごには、食物繊維やビタミンC、ミネラルがたくさん含まれています。りんごは、青森県や長野県で多く栽培されています。これから秋が深まると旬をむかえ、ますますおいしくなります。

～行事食献立～

十五夜

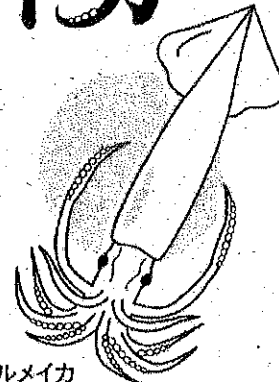


「お月見汁」

・・・今年、10月1日が十五夜です。十五夜は、1年のうちで最も美しい満月が見える日です。昔、この日は月を見るだけではなく、たくさんの作物がとれる収穫の秋に感謝する日でもありました。稲穂に似たススキや、収穫されたばかりの里芋や秋の果物をお供えしていたそうです。今でもススキや団子、果物を供えるお月見は、日本の昔から続く大切な行事として行われています。

給食では、満月に見立てたかぼちゃ入り団子をみそ汁に入れた「お月見汁」をします。

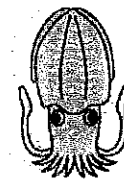
イカ



スルメイカ

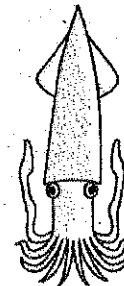
イカなどで、それぞれ刺し身やすし種として生食するほか、焼き物、煮物、炒め物、フライや天ぷらなど、いろいろな料理にされます。また、保存食としてスルメ(アタリメ)や塩辛などにも加工され、古くから食べられてきました。コレステロールを多く含みますが、血液中のコレステロール値を減らすタウリンが多いのも特徴です。タウリンには、高血圧の予防や、肝臓の機能を高めるなどの効果があります。

いろいろなイカ



コウイカ

胴の部分に「甲」という石灰質の骨がある。スミイカとも呼ばれる。



ヤリイカ

ヤリのように細くとがった形をしている。



ホタルイカ

全身が青白く光ることが名づけられた。