

9月給食だより



令和6年度
三股町立学校給食センター

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。

「もしもの時」に備えましょう



9月1日は「防災の日」です。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

● 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。



食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理はこの基本味の組み合わせによってさまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるの味だけでなく、料理の見た目やかんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味

砂糖、ハチミツ

塩味

塩

酸味

酢、レモン

苦味

コーヒー、ゴーヤ

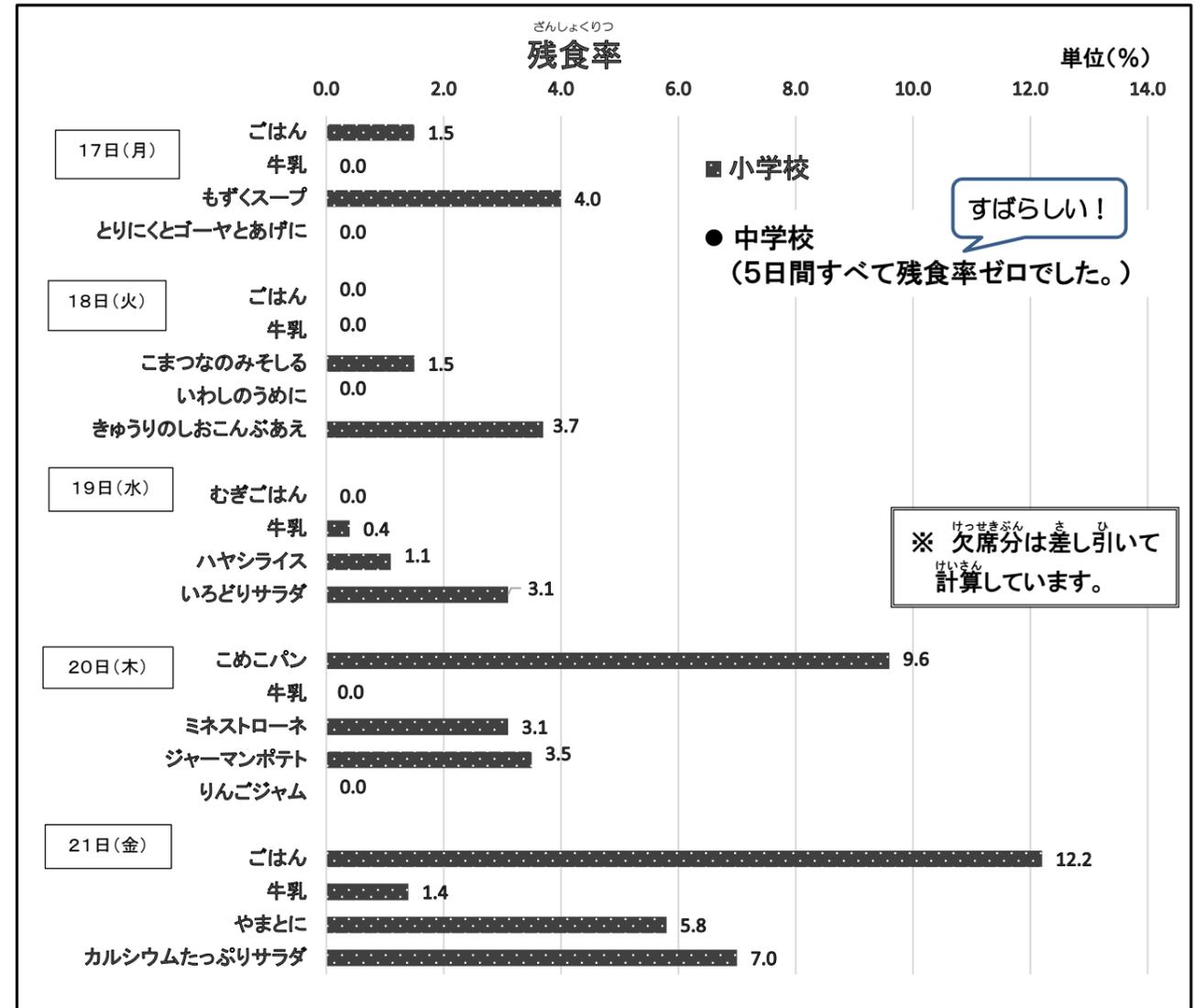
うま味

だし

よく味わって食べていますか？

～残食調査結果～

6月に三股町内の小学校（三股小）3・4年生と中学校2年生に残食調査を実施しました。



今年度1回目の残食調査でした。中学校は残食率が0でした。小学校では、主食であるごはんやパン、煮物やサラダの残食の多い日がありました。野菜が多い献立やよく噛む献立の残食が多いようです。成長期のお子さんにあわせて栄養管理されていますので、苦手な料理にもチャレンジし、しっかり食べてほしいと思います。ご家庭でも好ききらいや食べる量、よく噛むこと、時間内に食べることなど意識していただけると良いかと思ひます。今回の結果を受けて給食センターでも、料理の味つけや組み合わせ、量等を考えていきたいと思ひます。



お月見を楽しんでみませんか？ 2024年の十五夜は9月17日です。

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。里いもやお米から作る月見団子をお供えしたりします。

17日の給食は白玉だんご汁と十五夜ゼリーです。

