



いただきスマイル

名取市学校給食センター
「いただきスマイルかん」
令和7年 8月発行
給食だより



を見直しましょう



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
ひとり 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、日持ちの野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

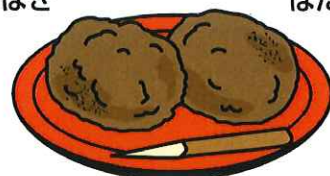
お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花
おはぎ
秋



牡丹の花
ぼたもち
春



おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



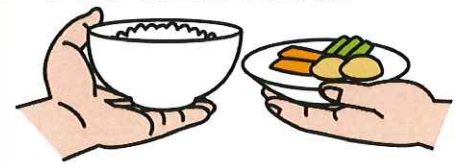
姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

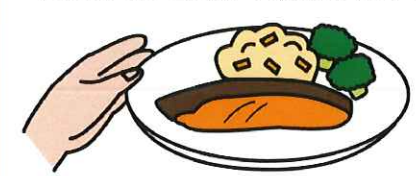


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



食べるときに
き
気をつけること

★ 食べやすい大きさに
してから口に入れま
しょう



★ 口をとじてよくかんで
食べましょう



★ 早食いをしたり、
食べている人を笑
わせたりするのは
絶対やめましょう



ポークビーンズ【材料】4人分 (分量は給食の小学校中学年4人分の量です。)

- ・豚もも肉 (1cm角) …180g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ゆで大豆…80g
- ・サラダ油…適量
- ・おろしにんにく…小さじ1/4
- ・赤ワイン…小さじ2
- ★水…大さじ2
- ★トマトケチャップ…大さじ2強
- ★コンソメ…小さじ1/2 (固形タイプで1/3個分)
- ★チリパウダー…小さじ1/4 (お好みで加減してください)
- ・塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 具材の下準備をする
豚もも肉に赤ワインを振りかけて揉みこんでおく。
玉ねぎは1cm角に切る。★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ② サラダ油を熱した鍋に、おろしにんにくを加える。
香りが出たら、豚もも肉、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったら、②にゆで大豆と混ぜ合わせた★を加えて煮る。塩とこしょうで味を整えたら完成！

＊水分が少なくて煮込めない場合は、水の量を増やして調整してください。

＊たんぱく質や食物繊維が豊富な大豆を使ったメニューです。豚肉に含まれるビタミンB1には疲労回復効果もあります。

