

9月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2023年9月号

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。休み明けは、休み中の生活リズムの違いから体調不良を感じる人がいるかもしれません。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、
太陽の光を
浴びる



前日のうちに
用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠りにくくなるので、寝る前には控えましょう。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせてくれます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておくこと、朝の時間に余裕が持てます。

9月1日は防災の日

もしもの時のために備蓄しよう！

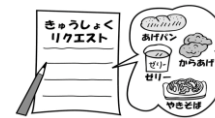


地震や水害など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各自で水や食料品を備えておくことが必要です。給食では、9月4日(月)に防災の日の献立を実施予定です。

救給カレー 牛乳 ささみフライ 具だくさん豚汁 切り干し大根とツナの炒め物

給食に登場する救給カレーは、温めずにそのままおいしく食べられるもので、賞味期限は約3年です。また、切り干し大根やツナは長期保存が可能な食品ですので、日頃から家庭で備蓄しておくことと安心です。防災への意識を今一度確認してみましょう。

リクエスト献立



3年生のみなさんに聞いた、リクエスト献立の結果を発表します。

上位3位までのリクエストを2学期に実施します。お楽しみに！！

順位	主食	主菜	汁物	副菜
1	あげパン	から揚げ	豚汁	豚キムチ
2	クロワッサン	チキン南蛮・春巻き	肉じゃが・すき焼き	チーズポテト
3	わかめごはん	ヤンニョムチキン	ポトフ	ポテトサラダ

令和5年度の食育の日は「地産地消」をテーマに実施します。

今月の食育の日の献立は9月19日(火)です。



～食育の日のメニュー紹介～

○色ご飯…奈良県の郷土料理です。奈良県では、醤油味の炊き込みご飯のことを「色ご飯」といいます。具材には、香芝市産の新鮮な「まいたけ」を使用予定です。

○手作りトンカツ…奈良県産の「豚肉」を使用予定です。調理員さんが一つ一つ手作業で衣をつけ、揚げてくれています。

○なすのみそ汁…「なす」、「たまねぎ」、「青ねぎ」、「豆腐」は奈良県産です。また、味噌は香芝市産の大豆と米を使い、手作りされた「かしば香るみそ」を使用しています。

○奈良県産苺の米粉バトンケーキ…広陵町産の苺を使用した米粉のケーキです。

奈良県産食材(8・9月使用分)

米 パン 米粉 豚肉(ロース) 青ねぎ 小松菜 たまねぎ なす まいたけ
ぶなしめじ こんにゃく そうめん かしば香るみそ 豆腐(奈良県産)

奈良県産苺の米粉バトンケーキ

通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。