



9月 給食だより

日野町教育委員会
小学校



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップなどがあると便利です。

日野町学校給食では令和4年より、災害や設備故障などで給食の提供が困難になった際に、通常給食の代わりに提供できるよう「救給カレー」を備蓄しています。そして、賞味期限に合わせて更新する際、防災教育の一環として給食に提供します。今年度、賞味期限が近づくことから、9月4日の防災の日に合わせて「救給カレー」を提供します。いつもの調理員さんが作るカレーとは味が違いますが、非常時にみなさんの命をつなぐ大切な役割を持っています。

ごはんが入っていて、温めなくても開封後すぐに食べることができます。また、スプーン付きで容器は食器として活用できるようになっています。



十五夜と行事食



十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで、す（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見れることから、月を眺めるお月見の風習があります。十五夜が米の収穫時期と重なることから米で作ったお団子をお供えして、来年の豊作を願っていました。

里いも料理

十五夜は「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いもの料理を食べたりする風習があります。



今月の地場野菜

9月の地場野菜は、こまつな、じゃがいも、白野菜です。お米は、町内産の「みずかがみ」を使用します。



南比都佐小学校 リクエスト給食 26日

南比都佐小学校では、給食保健委員会で、栄養のバランスとみんなの好きなものを考えながら4つの献立をたてました。考えた4つの献立を絵にかき、みんなに投票してもらえるように昇降口に掲示しました。投票の結果、1番人気だった「子どもの好きなランチセット」献立に決まりました。（給食主任）

<子どもたちの考えた献立>

- ①【ホットドッグセット】ホットドッグ(パン・ウインナー・キャベツ)・野菜スープ・いちごゼリー
- ②【チーズハンバーグセット】食パン・ジョア・ハンバーグ・スライスチーズ・マカロニサラダ・かぼちゃスープ
- ③【子どもの好きなランチセット】とんこつラーメン・コーヒートマト牛乳・春雨サラダ・フライドポテト
- ④【スペシャルセット】カレーうどん(ソフトめん・カレー)・ポテトサラダ・ガトーショコラ

長い夏休みも終わり、学校生活が再開します。夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか？元気に過ごすために、規則正しい生活習慣の大切さについてお伝えします。

見直そう！夏休み明けの生活習慣

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が自覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。



早起き、早寝をしていますか？

わたしたちは、しっかりと睡眠をとらなければ、食事をすることも活動することも十分にできません。夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。夏休みに夜ふかしや、朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く起きて朝ごはんをしっかりと、夜は早く寝て睡眠時間を確保できるように生活を見直しましょう。



国スポ障スポ開催地めぐり ～鹿児島県～

2025年には滋賀県で「国民スポーツ大会・全国障害者スポーツ大会」が開催されます。



9月の給食から毎月、これまでの開催地の料理を取り入れていきます。今回は「鹿児島県」です。鹿児島県は九州地方の西南部に位置し、本土と呼ばれる九州島の部分と離島と呼ばれる薩南諸島に分かれています。山と海に囲まれ豊かな自然と、貿易の拠点であったことから様々な海外の文化があることが特徴です。給食で登場する「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パイヤのみそ漬けなどを白いごはんの上のせ、鶏ガラのスープをかけて食べる郷土料理です。また、鹿児島県の特産品であり、生産量が全国1位である「さつまいも」を、天ぷらにします。鹿児島県の面積の多くを占める、火山灰などの堆積したシラス台地が、さつまいもの栽培にとっても適しているようです。

