

9月給食だより

渋谷区立広尾中学校

9月から「青山キャンパス 渋谷区立広尾中学校 松濤中学校」として開校となります。給食室は2校で1つとなり運用されます。献立も共通になり、ルールも統一されます。来年度には神南小学校も加わり、同じ給食室で1000食以上の給食を作ることになります。中学生が見本となるよう、給食のルールを守り、楽しい給食時間にしましょう。

給食調理業務委託業者は2校ともに変更はなく、「フジ産業株式会社」となります。栄養士と共に、安全かつ衛生的、おいしい給食の提供に努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



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か豪雨も頻発し、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が安心です。

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！

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、乾物、日持ちのする野菜など。

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。

9月5日(金) 青山キャンパス

🌸 オープン祝献立 🌸

- ・お赤飯
- ・塩麴のから揚げ
- ・浅漬け
- ・すまし汁(ハート💕)
- ・紅白ゼリー

9月9日(火)

🍡 重陽の献立 🍡

- ・栗ご飯
- ・さばの味噌幽庵焼き
- ・菊花入りお浸し
- ・味噌汁

9月19日(金)

📖 食育の日 📖

～台湾料理～

- ・ルーローファン
- ・ルオボタン
- ・オーギョーチ風ゼリー

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

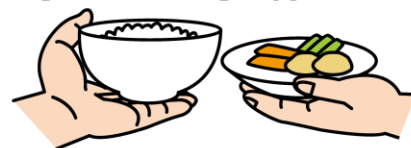


- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける

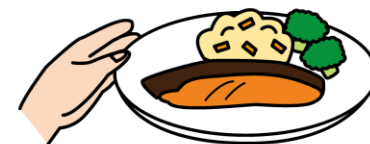


おわんは手に持って食べましょう

- 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



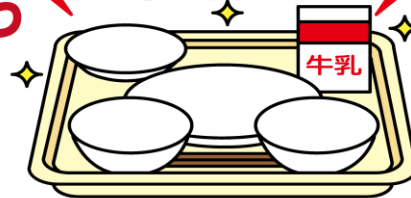
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

ごちそうさまでした！

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



9月26日(金)体育祭



- ・スタミナ丼
- ・あしたば汁
- ・シャインマスカット

9月30日(火)宇都宮の学校給食



- ・餃子風あんかけ丼
- ・かんぴょうのごま酢和え
- ・船頭鍋
- ・梨