



れい わ ねん ど
令和 7 年度

9 月

給食だより

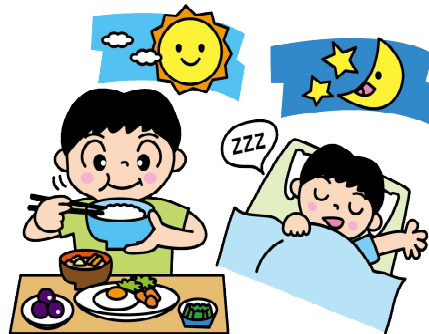
みなみきゅうしゅうしりつがっこうきゅうしよく
南九州市立学校給食センター



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。

ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

たの 楽しく食べられる
ふん い き つく
雰囲気を作ろう!



いっしょ みんなで一緒に
たの 楽しめる話題を選ぼう!



たの 「おいしい!」は楽しく
た 食べるまほうの言葉!



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症流行など災害以外にも、外出ができなくなる場合などもあります。
日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。

非常食にプラスして、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足していく

「ローリングストック」

で、無理なく備えるのがおすすめです。

下記のポイントに気をつけながら、実践してみましょう!



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



秋の行事食に親しもう!



みなさんは9月9日の「重陽の節句」を知っていますか? 桃の節句(3月3日)、端午の節句(5月5日)と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」ともいわれる重陽の節句には、菊を使った料理を食べます。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

私たちの祖先は、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

ま 豆類や大豆製品



や 野菜類



こ ごまなどの種実類



さ 魚など魚介類・小魚類



わ(は) わかめなどの海そう類



し しいたけなどのきのこ類



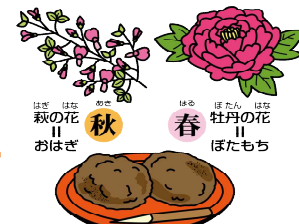
給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。



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「ばたもち」とも呼ばれます。



みなみきゅうしゅう しんまい あじ 南九州市の新米を味わおう!

9月の第3週目から、給食に南九州市産の新米「ミルキークイーン」「コシヒカリ」「なつほのか」

が登場します! 品種の違う3つのお米が持つそれぞれのおいしさを食べ比べてみましょう♪

