



9月

ぎゅう しょく

給食だより

令和4年9月号 小学校

広野町学校給食共同調理場

こんげつ しょくいくちくひょう
今月の食育目標：

ただ しょくじ
正しい食事のマナーを身につけよう

マナーを守って食事をする事は、人と人とのつながりを深め、心を和ませる働きがあります。一緒に食事をする人が気持ちよく過ごせるように、黙食でも、マナーに気をつけて食事ができるといいですね。

◇👏気持ちよく給食の時間を過ごすために👏◇◇

しょくじ
食事のあいさつ



いただきます
ごちそうさま

給食では、マスクを着けたまま、あいさつしましょう。

しせい
姿勢



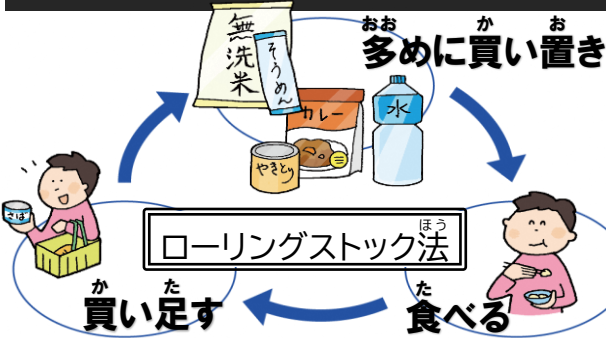
いすに深く座り、両足を床につけます。

もくしょく
黙食



感染症が落ち着くまで「黙食」をお願いします。(食事に集中できる・おしゃべりが減り食べる時間が長くなる等のメリットもあります。)

そな べよう! がつ ついたち 9月1日は「防災の日」(この日を含む1週間は「防災週間」)



さいがい かんせんしやう じたくたいき
災害や感染症での自宅待機などに備え、3日~1週間分の飲料水と食料品を備蓄するのが望ましいとされています。

ふだん しょくひん か お た ぶん
普段から多めに食品を買い置きして、食べた分だけ補充する「ローリングストック法」がおすすめです。しょうみ きげんぎ
賞味期限切れを防ぎやすくなります。

きゅうしょく
給食センターも「ローリングストック」しています。

給食では、毎年「防災の日」に、備蓄用カレーを出すようにしています。みなさんに備蓄食の味や食べ方になれてもらうためでもあります。



~給食センターに「真空冷却機」が入りました~



サラダ用にゆでた野菜などを、短い時間で冷やすことができます。細菌が過ごしやすい温度(20~50℃)を短くすることで、菌が増えるのを防ぎ、食中毒を予防します。また、中が真空になることで、余分な水分を飛ばすことができます。

より安全でおいしい給食を作るために、調理員さんたちと勉強して、機械を使いこなせるようになりますね!



きゅうしょく こんだて しょうかい
給食の献立を紹介します ～リクエストメニュー～



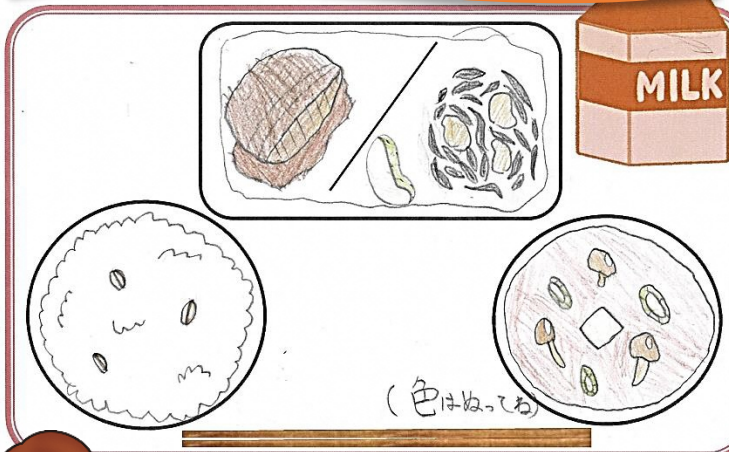
こんねんど ひろのしょうがっこう ねんせい ひろのちゅうがっこう ぼしゅう
今年度も、広野小学校の5・6年生と広野中学校からリクエストメニューを募集しました。

がつ ひろのしょう ねんせい ひろのちゅうがっこう ねんせい こんだて どうじょう
9月は、広野小5年生と広野中学校2年生が考えた献立が登場です。

ひろのしょう ねんせい
広野小5年生のリクエストメニュー

こんだて
この献立のCMをひとつ！

わしよく
「The 和食！」



しゅしょく おぎ
主食：麦ごはん
しゅさい
主菜：さばのみそ煮
ふくさい
副菜：じゃがいものひじき煮
しる
汁もの：なめこ汁
デザート：梨



ねんせい ぜんいん なんかい はな あ こんだて かんが
5年生は全員で何回も話し合い、すてきな献立を考えてくれました。味、栄養、
季節感、どれもよく考えられています。きのこと梨の組み合わせが、秋の季節感を出
していますね。煮魚やみそ汁など、和食をリクエストしてくれたのもうれしく思います。
当日も、気合いを入れておいしく作りますね！

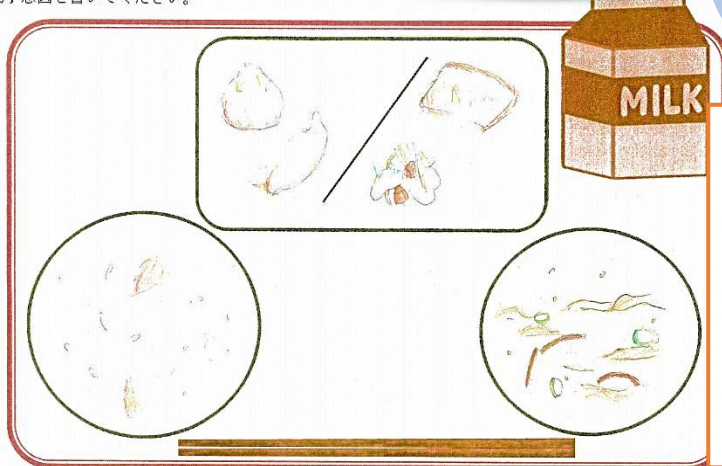


ひろのちゅう ねんせい
広野中2年生のリクエストメニュー

※予想図を書いてください。

こんだて
この献立のCMをひとつ！

ふだん
「普段食べられないメニューを
ちゅうしん かんが
中心に考えました。ぜひ、ぜ
ひ、ぜひ実施してください。」



しゅしょく
主食：ツナごはん
しゅさい
主菜：ショウロンポウ・ぎょうぎのセット
ふくさい
副菜：キャベツともやしの炒め物
しる
汁もの：トックスープ
※リクエストでは「クッパ(韓国の雑炊)」
でしたが、今回はごはんの代わりにトッ
ク餅を入れました。



ちゅうがくせい
中学生らしい、ボリュームいっぱいの大満足メニューですね♪ ツナごはん、点心類(ショ
ウロンポウやぎょうぎ)など油を多く使う料理の組み合わせは、全体的にエネルギーが高
くなります。デザートをつけたいときは、「白いごはんにする」・「どれかあっさりした料理にする」
などの工夫をされるとよいですよ。(リクエストでは、フレンチトーストかバニラアイスがついてい
ましたが、エネルギーが高くなりすぎてしまうため、今回はデザートをお休みします。)

ひとつことアドバイス





9月

給食だより

令和4年9月号 中学校

広野町学校給食共同調理場

今月の食育目標：
正しい食事のマナーを身につけよう

マナーを守って食事をする事は、人と人とのつながりを深め、心を和ませる働きがあります。(学校給食の目標のひとつにも「給食を通して明るい社交性や共同の精神を養うこと」が挙げられています。)一緒に食事をする人が気持ちよく過ごせるように、黙食でも、マナーに気をつけて食事ができるようになりますように。

◇ 気持ちよく給食の時間を過ごすために ◇

食事のあいさつ



給食では、マスクを着けたまま、あいさつしましょう。

姿勢



いすに深く座り、両足を床につけます。

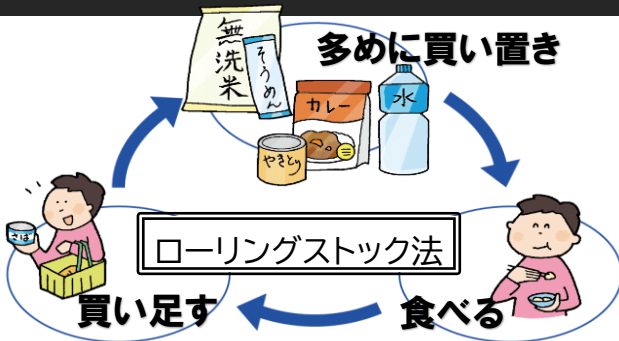
黙食



感染症が落ち着くまで「黙食」をお願いします。(食事に集中できる・おしゃべりが減り食べる時間が長くなる等のメリットもあります。)

備えよう！ 9月1日は「防災の日」(この日を含む1週間は「防災週間」)

多めに買い置き



災害や感染症での自宅待機などに備え、3日~1週間分の飲料水と食料品を備蓄するのが望ましいとされています。

普段から多めに食品を買い置きして、食べた分だけ補充する「ローリングストック法」がおすすめです。賞味期限切れを防ぎやすくなります。

給食センターも「ローリングストック」しています。

給食では、毎年「防災の日」に、備蓄用カレーを出すようにしています。みなさんに備蓄食の味や食べ方になれてもらうためでもあります。



~給食センターに「真空冷却機」が入りました~



サラダ用にゆでた野菜などを、短い時間で冷やすことができます。細菌が過ごしやすい温度(20~50℃)を短くすることで、菌が増えるのを防ぎ、食中毒を予防します。また、中が真空になることで、余分な水分を飛ばすことができます。

より安全でおいしい給食を作るために、調理員さんたちと勉強して、機械を使いこなせるようになりますね！



給食の献立を紹介します ～リクエストメニュー～



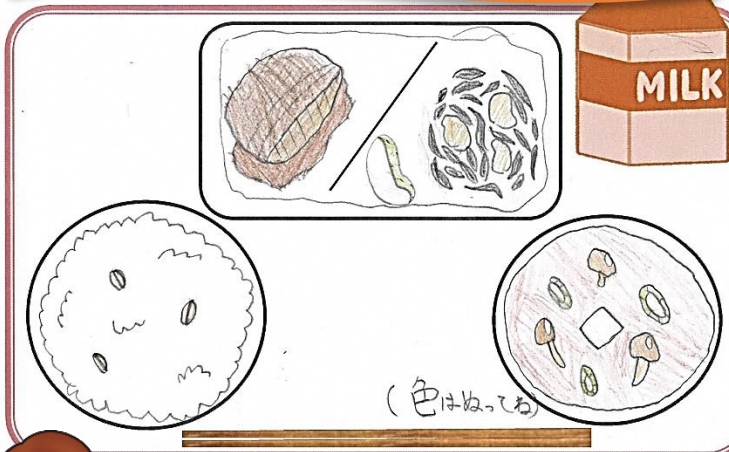
今年度も、広野小学校の5・6年生と広野中学校からリクエストメニューを募集しました。

9月、広野小5年生と広野中学校2年生が考えた献立が登場です。

広野小5年生のリクエストメニュー

この献立のCMをひとこと！

「The 和食！」



- 主食：麦ごはん
- 主菜：さばのみそ煮
- 副菜：じゃがいものひじき煮
- 汁もの：なめこ汁
- デザート：梨



5年生は全員で何回も話し合い、すてきな献立を考えてくれました。味、栄養、季節感、どれもよく考えられています。きのこや梨の組み合わせが、秋の季節感を出していますね。煮魚やみそ汁など、和食をリクエストしてくれたのもうれしく思います。当日も、気合いを入れておいしく作りますね！

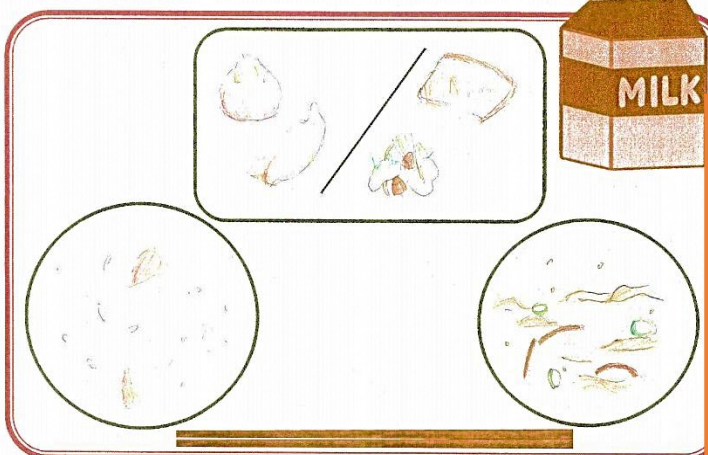


広野中2年生のリクエストメニュー

※予想図を書いてください。

この献立のCMをひとこと！

「普段食べられないメニューを中心に考えました。ぜひ、ぜひ、ぜひ実施してください。」



- 主食：ツナごはん
- 主菜：ショウロンポウ・ぎょうぎのセット
- 副菜：キャベツともやしの炒め物
- 汁もの：トックスープ
- ※リクエストでは「クッパ(韓国の雑炊)」でしたが、今回はごはんの代わりにトック餅を入れました。



中学生らしい、ボリュームいっぱいの大満足メニューですね♪ ツナごはん、点心類(ショウロンポウやぎょうぎ)など油を多く使う料理の組み合わせは、全体的にエネルギーが高くなります。デザートをつけたいときは、「白いごはんにする」「どれかあっさりした料理にする」などの工夫をするとよいですよ。(リクエストでは、フレンチトーストかバニラアイスがついていましたが、エネルギーが高くなりすぎたため、今回はデザートをお休みします。)

ひとことアドバイス

