

9月 給食だより

令和7年9月3日

中津小学校 給食部

夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気にすごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかりと食べて、生活リズムをととのえることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

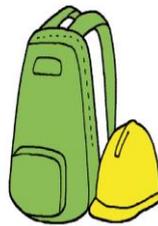
早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



9月5日 救給カレーが登場



救給カレーとは…

全国の栄養教諭・学校栄養職員が東日本大震災時の、被災体験の教訓をもと、救援物資が届くまでの72時間の間「命をつなぐ」ための非常食として開発されたものです。

救給カレーの名前の由来…

「命をつなぐ」カレーとして給(食)が救うカレー

【救給カレー】という名前になりました。

9月1日は防災の日です。災害時は、いつもの食事が作れないとき、非常食を食べることになります。日常のなかで非常食を体験しておく、災害時にも安心して食べることができると言われています。

ぜひ、ご家庭でも災害や非常食について話してみましよう！



9月17日 あいかわ70周年スペシャル給食

国産の牛肉を使用した「ビーフシチュー」と

愛川町産の「ブルーベリー」を使用した

「ブルーベリーゼリー」が登場します。お楽しみに★

★給食の献立紹介★ 給食の日に登場する給食レシピを紹介します。

バターチキンカレー



- 鶏もも肉 120g ○カレー粉 0.4g ○たまねぎ 220g
- にんにく しょうが 各1g ○プレーンヨーグルト 40g
- ダイドマト缶 60g ○カレー粉 1.6g ○小麦粉 20g
- 油(ルウ用) 16g ○油(炒め用) 5g ○スープの素 2g
- ウスターソース 16g ○ケチャップ 16g
- 塩 1.2g ○バター 10g
- スキムミルク 8g ○水 200cc

- ①鶏肉を一口大に切り、カレー粉(下味)とヨーグルトで下味をつける。
- ②たまねぎは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋で油を熱し、ふるった小麦粉を入れ、薄いきつね色になるまで炒めカレー粉をふるい入れカレールウをつくる。
- ④別の鍋で具材を炒め、火が通ったら水、ダイドマトを加え煮込む。
- ⑤スープの素、ウスターソース、ケチャップ、塩で調味する。
- ⑥水で溶いたスキムミルクとバターを加え、味を調べ、出来上がり。