



9月 給食だより



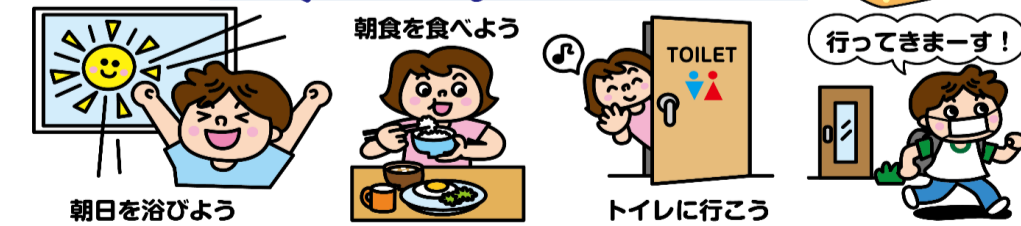
令和6年9月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 コールスローサラダ チキンナゲット(小2中3) ナン れんこんのキーマカレー 牛乳	3 もやしのサラダ 焼きハンバーグのトマトソースかけ ラフランスジャム サイコロスープ 米粉食パン 牛乳	4 大根サラダ 揚げ豆腐の肉みそかけ むぎごはん 春雨入りすまし汁 牛乳 豆乳アイスクリーム	5 鶏大根 さわらの白しょうゆ焼き むぎごはん かぼちゃのみそ汁 牛乳	6 切り干し大根の ごまよごし 豚肉のたつた揚げ むぎごはん 五目野菜汁 牛乳
9 こまつなのおかか和え プレーンオムレツ 梨 むぎごはん きのこ入りハヤシ 牛乳	10 海そうサラダ 青じそドレッシング 鶏肉のカレーじょうゆ焼き 黒パン コーンポタージュスープ 牛乳	11 こんにゃくのおかか煮 あゆの米粉揚げ甘酢だれ むぎごはん ほうれん草のすまし汁 牛乳	12 もやしのナムル わのうちココア黒豆 中華麺 しょうゆラーメンの汁 牛乳	13 キャベツの塩こんぶ和え さばの香味焼き むぎごはん 沢煮わん 牛乳
16 敬老の日	17 ごぼうサラダ キャベツメンチカツ ケチャップソースかけ 食パン お月見スープ 牛乳 十五夜 お月見デザート	18 こんにゃくサラダ かんきつドレッシング いかのねぎ塩焼き むぎごはん とうふの中華煮 牛乳 歯ッピー こんだて	19 大豆入りツナごはんの具 焼き栗コロッケ むぎごはん 白みそ豚汁 牛乳 食育の日	20 キャベツの磯和え ホキの梅マヨネーズ焼き むぎごはん さつまいものみそ汁 牛乳
23 秋分の日 振替休日	24 フルーツのマスカットゼリーよせ フランクフルト 小型パン 焼きそば 牛乳	25 チンゲンサイのごま和え 鶏肉のから揚げ ねぎソースかけ(2) むぎごはん 玉ふのすまし汁 牛乳	26 即席づけ 豚肉のしょうが焼き むぎごはん 根菜みそ汁 牛乳	27 こまつなとツナの炒め煮 さけのおろしソースかけ むぎごはん じゃがいもととうふのみそ汁 牛乳 シヤイン マスカット
30 キャベツのゆかり和え いわしの梅煮 五目さつまいもごはん 冬瓜のかきたま汁 牛乳	<p>☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。</p> <p>今月の岐阜県産予定の食べ物 米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 豆腐 干しいたけ 切り干し大根 小松菜 チンゲンサイ ほうれん草 もやし こんにゃく 梨 鮎 豚肉 黒豆(輪之内町)</p> <p>食育の日、輪之内町の給食では岐阜県産の食材を多く取り入れています 今月19日(木)は、岐阜県産大豆をツナと一緒に甘辛く煮たものをご飯に混ぜていただきます。白みそ豚汁のとうふも岐阜県産大豆を使用しています。</p> <p>18日は「歯ッピーこんだて」 歯ッピーくん 歯ッピーちゃん よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、18日(水)です。いかのねぎ塩焼きやこんにゃくサラダなどかむことを意識できる料理を取り入れます。</p>			

生活リズムを整えよう!

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりとお眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い無理をしないようにしましょう。

1日を元気にスタートさせるには...



お月見を楽しんでみませんか?

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。
給食でも十五夜にちなんだ献立が登場します。洋風の献立ではありますが、ささやかながらスープとデザートでお月見をイメージしました。



食中毒は予防が肝心です*

食中毒は、食べたものが原因で、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状が出ることです。細菌やウイルス、寄生虫といった微生物のほか、自然毒、化学物質など、原因はさまざま年間を通して発生しています。食中毒の中には、人から人へ感染するものや、重症化して命に関わるものもありますので、日ごろから予防に努めましょう。



食中毒予防の三原則...つけない・増やさない・やっつける

ノロウイルス食中毒予防の四原則...持ち込まない・つけない・やっつける・ひろげない

<p>つけない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●せっけんを使って正しく手を洗う。 ●清潔な調理器具を使う。 ●野菜や果物は流水でよく洗う。 ●おにぎりはラップを使って握る。 	<p>増やさない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉や魚、調理済みの食品は冷蔵庫に入れるなど、適切に保存する。 ●カレーや煮物などは鍋のまま放置せず、小分けにして冷蔵・冷凍保存する。 ●お弁当を持ち運ぶ際は、保冷剤や保冷バッグを使う。 	<p>やっつける</p> <ul style="list-style-type: none"> ●食品の中心部まで十分に加熱する。目安は75℃で1分以上。ノロウイルスの死滅には85~90℃で90秒以上必要。 <p>中心部75℃ 1分以上 または 85~90℃ 90秒以上</p>
<p>持ち込まない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●腹痛や下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を扱うことは控える。 	<p>ひろげない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●便や嘔吐物で汚れた床や物は、塩素系漂白剤で消毒する。 ●処理する際は、マスクやビニール手袋を使い、二次感染を防ぐ。 	