



給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)



9月25日は「十五夜」
1年で最も月がきれいに見える時期であり農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

9月25日は「十五夜」 1年で最も月がきれいに見える時期であり農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。	1日	2日	3日 岩見沢献立	4日
	セルフサーモン フライドッグ (コッペパン、サーモンフライ) 牛乳 チーズポテト煮 ミネストローネ (773kcal)	ベーコンピラフ 牛乳 豆腐スープ 大根サラダ (677kcal)	きじ肉けんちん うどん 牛乳 きなこ和え  (693kcal)	ごはん 牛乳 すまし汁 豚じゃがキムチ さっぱり和え (805kcal)
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 牛乳 田舎汁 スタミナ納豆 からし和え (735kcal)	くるみパン 牛乳 ポトフ 鶏肉のレモン煮 (790kcal)	ごはん 牛乳 みそ汁 ほっけフライ ごまネーズ和え (849kcal)	ロゼクリーム スパゲティー 牛乳 コーンサラダ (812kcal)	カレーライス 牛乳 フルーツ杏仁 (886kcal)
14日 旬の日	15日	16日	17日	18日 体育大会
鶏めし 牛乳 旬みそ汁 煮物 (678kcal)	バターロール 牛乳 秋野菜のシチュー 魚のマヨ焼き (882kcal)	わかめごはん 牛乳 根菜汁 エビと厚揚げの チリソース (721kcal)	スタミナ丼 牛乳 みそ汁 ごま和え (713kcal)	冷やしラーメン 牛乳 揚げ餃子  (752kcal)
21日	22日	23日	24日	25日 十五夜
			トマトソース のペンネ 牛乳 さつまいもの ハニマスサラダ (788kcal)	秋の香りごはん 牛乳 月見汁  おろし和え (732kcal)
28日	29日	30日	体育大会に向けて スポーツで力を発揮するためには、毎日の食事の内容も重要です。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳・乳製品・果物をバランスよくとることが重要！エネルギーを蓄え、休養・睡眠をしっかりととり、体調を整え体育大会に挑みましょう。 	
ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ 春雨サラダ (736kcal)	ナン キーマカレー ラッシー 豆まめサラダ (718kcal)	鮭チャーハン 牛乳 肉団子と野菜の スープ ゼリー (773kcal)		

※ 材料購入の都合により、献立の一部を変更する場合があります。

※ 献立のエネルギーは予定で計算したものです。実際には多少異なることがあります。

9月の給食目標「岩見沢の特産物を知ろう」



岩見沢は、北海道を代表するブランド米の一つである「ななつぼし」の生まれ故郷であり、味と香りに特徴のある小麦「キタノカオリ」の主産地となっています。

学校で提供しているお米は「ななつぼし」、パンには「キタノカオリ」を使用しています。

稲作や玉ねぎをはじめ、大豆や白菜等の北海道の美味しい食を支える様々な野菜も魅力です。



岩見沢市は「きじ」の生産も行っています。^{きじがもり}雉ヶ森や^{きじ}雉橋など「雉」と名の付いた場所がたくさんあります。昭和の初めに農業の害獣となる野ねずみやヘビなどを駆除するために雉が放鳥されたことに由来があるようです。また、農家の副業などに高麗雉が飼われていたことがありました。平成10年になって社会福祉団体が取り組みを継承し、今では5,000羽を生産し、道内に限らず道外にまでキジ肉を販売しています。



◎9月3日は、キジ肉と岩見沢産の野菜を使ったけんちんうどんと岩見沢産の「ユキホマレ」という大豆から作ったきな粉を使用した、きなこ和えが登場します。



地場産物を食べて 地産地消！



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

食料生産には多くの 手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらせるために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。



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。



Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。