

9月給食だより

令和4年度
9月号
高知市立朝倉小学校

【今月の目標】 防災給食について知ろう。

夏休みの間「早寝・早起・朝ごはん」はできましたか？新学期初日の9月1日は「防災の日」です。もしもにそなえて災害時の食事について考えてみましょう。

防災給食



避難所での食事をイメージしているよ！

干し大根のサラダ
長期間保存できる乾物を使ったサラダです。



ロングライフ牛乳
常温でも約60日間保存できます。



5・6年生のご飯
は給食室の釜で炊きました！



防災カレーライス
日持ちの良いいもや野菜と干しいたけなどの乾物、ささみのレトルトやコーンの缶詰を使用しています。

ビニール袋をかぶせるのはなぜ？
災害時には、水が使えなくなることがあります。ビニール袋やラップをかぶせることで、食器が洗えなくても繰り返し使うことができます。

高知市では、南海トラフ地震が起きたとき大きな津波におそわれるかもしれないと言われています。また、地震だけでなく大雨や台風などの災害にも注意が必要です。防災給食では、衛生に気をつけた食事の方法や、保存食の活用について学びました。おうちでも普段から災害への備えをしておきましょう。

防災給食を参考にしてみてくださいね！



9月もおいしい給食！

夏休みが終わり久しぶりの給食ですね。9月の給食でも、みなさんに味わってほしい食材や、イチオシの献立がたくさんあります。食欲が落ちる時期ですが、季節の食材を使った給食で残暑を乗り切りましょう！

米ナン
高知市産の米粉を使ったナンです。ドライカレーと一緒に食べます。



介良イチゴジャム
高知市のビニルハウスで作られている新鮮ないちごを使ったジャムです。



ゴーヤバーグ
旬のゴーヤを使っています。ゴーヤ独特の苦みが少なく食べやすいハンバーグです！



ぶどう・梨
秋にかけて旬をむかえる果物です。



とうがん
「冬の瓜」と書きますが旬は夏です。さっぱりとした味が暑い時期にピッタリ！



はちきん地鶏
「高知県の特産物を知ってもらいたい！」と給食に提供されました。歯ごたえのよいはちきん地鶏を、子どもたちに大人気のからあげにしました。



高知の地場産物や旬の食材がたくさん登場するね！
今月も栄養と愛情たっぷりの給食を残さずいただきます♪