

# 9月給食だよ

令和元年9月2日  
港区立高陵中学校

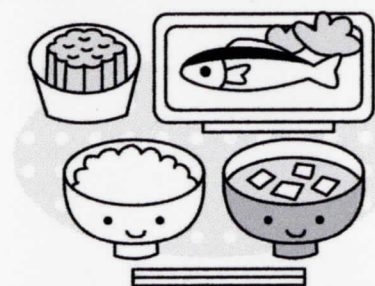
健康づくりは  
食生活から!

2学期も安全・おいしい給食づくりにつとめます。どうぞ  
よろしくお願いたします。

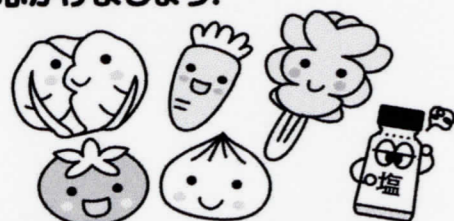
毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」お  
よび「食生活改善普及運動月間」です。健康な心と体をつく  
るためには、食生活を整えることが重要です。

## 食生活をチェック!

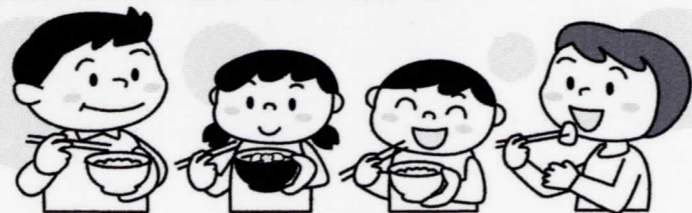
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている   | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている        |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている       | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている    |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |



野菜はたっぷり、塩分は控えめを  
心がけましょう!



家族や仲間と食事をするこで、コミュニケーション  
能力が高まり、豊かな心を育みます。



## 給食の様子

行事食 ~土用の丑~

1学期最後の給食は、7月27日の土用の丑の日に  
ちなんだ行事食として、うなぎちらし、冬瓜（とうが  
ん）の味噌汁・小豆を使った土用餅を出しました。土  
用の丑の日に、「う」のつく食べ物、黒い食べ物を食べ  
て夏バテ防止をする風習があります。残菜率は、うな  
ぎちらし 1.7%、ゆかりおかか和え 14.3%、冬瓜の味  
噌汁は 6.6%、土用餅 5.5%、牛乳 2.4%でした。宮  
崎県産のうなぎ、給食室手作りのたれで作ったうなぎ  
ちらしはとても人気でした。



## 9月の献立

9月に日本でラグビーワールドカップが開催されます。9月の給食で日本の味めぐり  
は、今回の大会会場でもあり、また高校ラグビーの聖地ともいわれている花園ラグビー場  
がある大阪、世界の味めぐりは前回のワールドカップで優勝したニュージーランドです。

## 6月28日(金) 給食試食会



当日は、16名の保護者の方にご参加いただきました。子供たちの給食時間の見学や、  
給食の試食、給食の説明などがありました。ご参加いただいた保護者の皆様、準備等にご  
協力いただいた役員の皆様、ありがとうございました。

### ★アンケートの回答の一部を紹介します★

生徒の給食の様子を見学してみたいかでしたか。

- 楽しそうに食べていて安心しました。
- おかわりジャンケンの様子を見ることができて、子供の食に対する関心の高さを  
見られたので良い機会でした。できれば、給食の感想を言い合えるくらい給  
食の時間に余裕があるとよいのですが・・・。
- 思ったより、落ち着いた様子で、行儀良く食べていて安心しました。

## 2学期のリクエスト給食 決定!



保健給食委員会の協力により、2学期のリクエスト給食が決定しました。2つの料理  
のうち、どちらかを2学期の給食に取り入れます。楽しみにしてください。

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| <1年1組> ①カレー          | ②醤油ラーメン    |
| <1年2組> ①さつまいものごま団子   | ②ガーリックトースト |
| <1年3組> ①オレンジゼリー      | ②ピーマンの肉詰め  |
| <2年1組> ①揚げパン（抹茶・きな粉） | ②フルーツポンチ   |
| <2年2組> ①抹茶プリン        | ②きつねうどん    |
| <3年1組> ①パンケーキ        | ②塩ラーメン     |
| <3年2組> ①唐揚げ          | ②ジャンボ餃子    |



## 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電  
気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、  
食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料  
品を備えておく必要があります。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段か  
ら使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った  
分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備  
蓄を心がけましょう。

備蓄品は、家族の人数×最低3日分（9食分）、できれ  
ば1週間分を備えておく安心です。

