



9月 給食だより

令和5年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとりよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。そして、9月8日は真備中学校のリクエスト給食の日です！お楽しみに！

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つつい冷たい物ばかり口にしたいくなりますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。

食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し食欲を刺激してくれます。

香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には食欲を増す効果が期待できます。

楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



地産地消給食



地産地消とは？

「地域生産・地域消費」を略した言葉で、地域でつくられたものを地域で食べるという意味です。

新鮮

生産地が近いので、魚も野菜も新鮮なものを買うことができます。

環境

生産地が近いので、食材を運ぶ燃料が減り、環境にやさしいといえます。

元気

地元で作ったものを地元で消費することで地域経済が活性化します。

安心

作る人と食べる人の顔が見える関係は信頼と安心を生み出します。

食育

地元の食材を知ることで食文化を守り、食の大切さを感じることができます。



献立～地産地消給食～ (7/5の給食)

- ごはん
- 牛乳
- さけの塩こうじ焼き
- みょうが入り酢の物
- なすのみそ汁



地産地消の食材は

〈みょうが入り酢の物〉
「キャベツ」：真備町産
「きゅうり」：真備町産

〈なすのみそ汁〉
「なす」：真備町産
「にんじん」：岡山市牧石産
「たまねぎ」：真備町産
「ねぎ」：岡山市牧石産

真備調理場では、真備地区や倉敷市、岡山県内で収穫できたものをできるだけ給食に使っています！当日に使用している野菜の生産地を毎日、各学校にお知らせしています。給食を通して、旬や農家の方を身近に感じ、食べ物を大切にすることを考えるように考えています。



地産地消給食は

1学期に1回ずつ提供しています！
次回の地産地消給食をお楽しみに！



スイッチオン！



しっかり朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう！

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。

「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、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。

月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。



里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。



今月の旬の食べ物

「マスカット」「ピオーネ」



岡山県は栽培面積、生産量ともに、全国の9割以上のシェアを誇っています！
9/7の給食に登場！！

マスカット

岡山の温暖な気候風土は、マスカットの栽培に適しています。岡山で栽培が始まった明治19年から130年もの間試行錯誤を重ね、今では岡山を代表する果物となっています。倉敷市の中では船穂地区が有名です。



岡山県はピオーネの生産量が全国で第1位です！
9/14の給食に登場！！

ピオーネ

ピオーネは、巨峰を品種改良したぶどうで、岡山県が全国に先駆けて種なしにする技術開発をし、栽培をしました。大粒で糖度が高く甘い果汁がたっぷりで食べやすい種なしぶどうです。