

給食センターだより



令和6年9月発行
岡垣町中学校給食センター

新学期が始まりました。2学期は夏の疲れが残りがちです。朝昼夕の食事をしっかりとって、学校がある日もない日も元気に過ごすために、規則正しい生活リズムにととのえましょう。まずは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始めてみませんか？

9月は防災月間です！

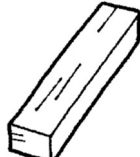
1923年9月1日に「関東大震災」が発生したこと、9月は台風が日本へ接近・上陸しやすく、災害が発生しやすい時期でもあることから、毎年9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」とされています。今年の8月末にも、台風10号が九州へ上陸しました。この時期は、災害について考え、備える時期にしましょう。

昔からある保存食「乾物」

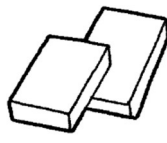
乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために昔から伝わる重要なわざです。給食でも、9月2日の「防災の日」献立で乾物を使った給食が登場しました。非常時の備えにもなる乾物を、見直してみませんか。



こんぶ



寒天



高野豆腐



切り干し
大根



干し椎茸



ひじき

今月のテーマ食材



「パプリカ」



夏の時期に旬を迎えるパプリカは、給食でもよく登場している食材です。ソテーやサラダ、煮込み料理など、様々な料理に使われています。彩りが豊かな野菜で、火を通すと甘みが増します。主な栄養として、免疫作用や肌をきれいに保つ働きがあるビタミンCを含んでいます。今月は岡垣町糠塚で採れたパプリカを使用しています！

9/9の献立で
地場産パプリカ
を使用しました！



給食レシピ紹介

「カラフルソテー」

材料(4人分)

薄切りベーコン(短冊)…2枚	油…適量
キャベツ(短冊)…2~3枚	塩…小さじ 1/2
玉ねぎ(スライス)…1/4 個	こしょう…少々
ピーマン(スライス)…1個	ウスターソース
パプリカ赤・黄(スライス)…1/4 個ずつ	…小さじ 1/2

※どちらか一方の 1/2 個でも OK!

作り方

1. 食材をそれぞれ切っておく。
2. フライパンを熱し、油をなじませてベーコンを炒める。
3. ベーコンに火が通ったらキャベツ、玉ねぎを入れて炒める。
4. キャベツがしんなりしてきたら、ピーマン、パプリカを入れて炒める。
5. 塩、こしょう、ウスターソースを入れ、全体に調味料がなじんだら完成。



カラフルで食欲も
増す一品です☆