



給食だより

令和7年度
つしりつみなみ おかしやがっこう
津市立南が丘小学校

9月1日は非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されます。家族の人数分の食品を3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を備えておきましょう。精神的に緊張感を感じやすい災害発生時にこそ、食事がほっとする時間になります。

給食でも、9月3日に
防災給食がでます！

夏の疲れが残る時期こそ、1日3食しっかり食べましょう！

夏の疲れがのこる今の時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなりやすいです。疲労回復のためにも、1日3食しっかりと食べましょう。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりとることができ、生活リズムを整えることにもつながるので、とても大切です。



作ってみよう！給食メニュー★ とりごぼう

【材料】一人分

- 鶏もも肉 40g
- 酒（下味用） 2g
- ごぼう 20g
- 片栗粉 10g
- 揚げ油
- ☆砂糖 3g
- ☆濃口醤油 3g
- ☆みりん 1g
- ・いりごま 2g

【作り方】

- 鶏肉は2cm角くらいに切り、酒で下味をつける。
ごぼうは斜め切にし、酢水（分量外）に浸けておく。
- ごぼうの水気をしっかりと切り、肉とごぼうに片栗粉をまぶす。
- 180℃の油で揚げる。（肉は7分、ごぼうは10分が目安。）
- ☆の調味料を鍋で煮立てて、たれを作る。
- 揚げた鶏肉とごぼう、たれとごまをまぶす。

材料の分量は、給食で大量に作る際の中学年1人分の分量です。調味料や水分の量は、様子を見て調整してください。