

9月給食だより

令和7年9月10日
錦町学校給食センター

食の備えを見直しましょう

秋は台風が多く発生する時期に加え、近年では、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。日ごろから停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常よく食べているものを少し多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



水は必需品！

ひとり 1人1日3Lが
目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾燥野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



★9月9日は、防災を意識した給食を提供しました★

保存ができるレトルト食品、缶詰などを使用した献立内容としました。給食センターでは、緊急対応物資として、「救給カレー」を備蓄しています。いざという時のために、普段の生活の中で、防災食に慣れておくことは大切です。

パイ（缶詰）

長期保存ができ、そのまま食べることができます。

救給カレー

ごはんが入っており、そのまま食べることができます。

ツナサラダ

保存がきくツナを使用したサラダです。

野菜スープ

白持ちするじゃがいも、たまねぎ、にんじんなどの野菜を使用したスープです。



ふるさと

くま 球磨さんだより 9月号



令和7年度 錦町学校給食センター

こんげつ ちゅうもくしよくざい
今月の注目食材



なし
梨

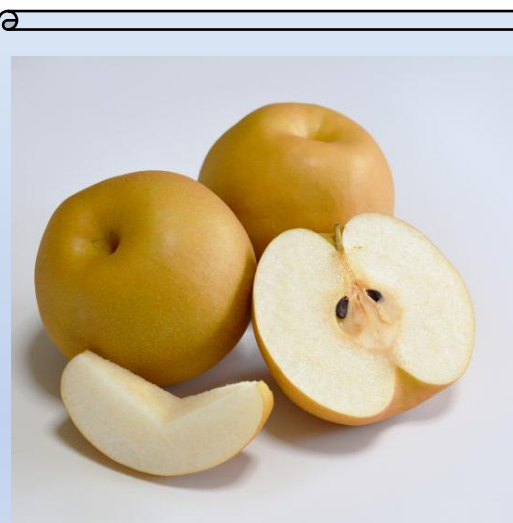
まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」

では、旬の食材を紹介します。

盆地による寒暖の差が激しい人吉球磨地域で作られる梨は甘味があり、錦町でもたくさん生産されています。7月下旬頃から出荷が始まり、「幸水」、「豊水」、「秋麗」、「あきづき」、「新興」とリレー形式で出荷される球磨梨。主な出荷先は東京・大阪・九州管内です。

梨は約90%が水分ですが、疲労回復に役立つアミノ酸の一つ「アスパラギン酸」がたっぷり含まれています。また、梨は「プロテアーゼ」という消化酵素を含んでいます。そのため、肉と一緒に調理すると、肉のたんぱく質を分解し、柔らかくする働きがあります。



☆ 旬（品種により違います）

がつ がつ
7月～10月

☆ 熊本県の主な産地は？

くま やつしろ ぎよくとう あらお
球磨・八代・玉東・荒尾



給食レシピ～梨サラダ～



（分量 4人分）

梨	80g
きゅうり	80g
キャベツ	80g
油	小さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	0.5g（ひとつまみ）
こしょう	少々

調味料

作り方

- ① 梨は皮をむき、いちょう切りにする。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツはせん切りにし、分量外(適量)で塩もみし、水気を絞る。
- ③ ①、②、調味料を合わせてできあがり。