

9月給食たより

令和8年9月
錦町学校給食センター



食の備えを見直しましょう

秋は台風が特に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す★

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。

パイン(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

日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8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

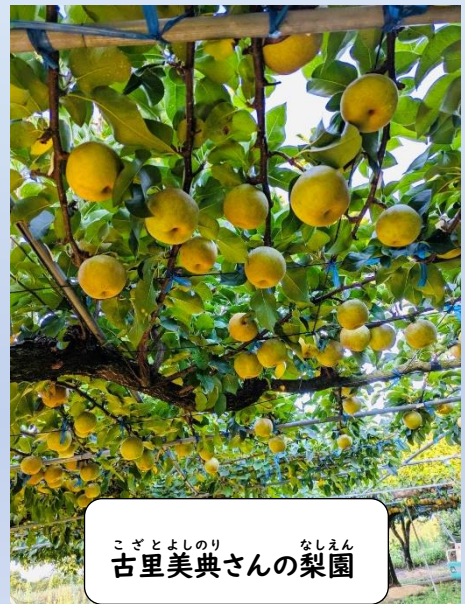
まいつき にちぜんご
毎月19日前後の

「ふるさとくまさんデー」
では、旬の食材を紹介します。

◆盆地特有の寒暖差が大きい人吉・球磨地域で作られる梨は、甘みがあり、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ます。

◆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」も含まれています。また、「プロテアーゼ」という消化酵素も含まれており、肉と一緒に調理すると、肉のたんぱく質を分解して、肉を柔らかくする働きがあります。

◆今月は錦町西地区下大鶴の古里美典さんが育てて下さった「梨」をお届けします。



こざとよしのり なしえん
古里美典さんの梨園

☆ 旬（品種により違います）

8月～10月

☆ 熊本県の主な産地は？

球磨・八代・玉東・荒尾



給食レシピ～梨サラダ～



（分量 4人分）

作り方

- | | | |
|--------|--------------|--|
| ・ 梨 | 80g | ① 梨は皮をおき、いちよう切りにする。 |
| ・ きゅうり | 80g | 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。 |
| ・ キャベツ | 80g | ③ ①、②、調味料を合わせてできあがり。 |
| 調味料 | | |
| ・ 油 | 5g (小さじ1強) | |
| ・ 酢 | 10g (小さじ2) | |
| ・ 砂糖 | 3g (小さじ1) | |
| ・ 塩 | 0.5g (ひとつまみ) | |