

令和5年(2023年)

# 給食だより 8月・9月



大水学校給食センター

今月の給食目標は、  
協力して後片付けをしよう！



夏休みも終わり、学校生活が再開します。  
規則正しい生活リズムを心がけて、毎日元気に過ごしましょう！

みなさんが心がけてくれて、給食センターに  
きれいに返ってくると、とてもうれしいです。



## 食器は空にしてきちんとそろえて、返しましょう。



- 食器に食べ残しやストローの  
接着剤がついていませんか？
- 違う食器を重ねていませんか？



よく見ましょう！

## はしやスプーンは、向きをそろえて返しましょう。



- はしやスプーンの向きは、  
そろっていますか？
- はしかごやスプーン通しの留め金  
は、きちんと止まっていますか？

バラバラの状態では、洗う時に困ります。

## 残した食べものは、おかずの食缶に入れましょう。



- 残したごはんや牛乳などもおかずの  
食缶に入れていますか？
- くだものの皮や肉・魚の骨、  
ホイル焼きのアルミホイルなどは、  
入ってきた容器に入れていますか？

残ったごはんは食缶に入れて、その後  
ごはん缶には水を入れましょう！

## コンテナの中を確認しましょう。



☆コンテナの整理は、おにも給食委  
員会の子もたちが中心となって、  
行ってくれています。

☆給食を食べているみなさん、一人  
ひとりが心配りをしてくれると、助  
かります。

みなさんのご協力に感謝です。ありがとうございます。

球磨地域は、夏と冬の寒暖差と昼夜の気温差が大きい  
地方です。山江村の薬は、大粒で甘く、風味豊かで  
す。品質の良さから、皇室に献上されたことがあるそ  
うです。

日本を代表する産地のひとつです。

薬は、炭水化物と食物せんい、ビタミン類がバラ  
ンよく入っています。ビタミンCについては、でんぷ  
ん質に包まれているので加熱による損失がありません。



作られている薬の種類  
利平(りへい)  
丹波(たんぱ)  
丹沢(たんざわ)  
銀寄(ぎんよせ)  
杉光(すぎひかり)

## 9月1日は防災の日

もしもの時のために食料な  
どを備蓄していますか？こ  
れを機会に家族で備蓄するも  
のを決めたり、期限切れがな  
いかを確認したりしましょう。



十五夜は家族で



お月見しませんか

今年の十五夜は、  
9月29日(金)です！

給食では、9月28日(木)  
に十五夜メニューを提供  
予定です。

## 生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が  
乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。  
早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかり身につけましょう。



## 体内時計って何？

人は、太陽が昇っている間は活  
動的になり、沈むと休息に入る体  
内時計があります。これを正常に  
動かすには、朝の光と朝食、昼間  
の活動が大切といわれています。



## 9月のふるさとくまさんデーより

9月は、20日(水)です！

### 「薬ごはん、つぼん汁」

球磨地域の紹介です。



つぼのしる



つぼんじる

つぼん汁は眞沢山のすまし汁で、球磨地域の郷土料理  
です。祭りやお祝い事などで作られます。ふた付きの深  
いつぼに作り、盛り付けられたので、「つぼの汁」から  
転じて「つぼん汁」になりました。眞の切り方は、さい  
の目切り、ねぎは入れないなどの決まりがあるそう  
です。

人吉おくんち祭りでは、つぼん汁の他にも、山の幸で  
ある薬を入れた赤飯や、柿入りのなます、干したけのこ  
や干しわらびを使った煮しめなどがおごちそうとして並  
びます。

\*旧暦の9月9日は、重陽の節句(縁起の良い日)として不老  
長寿や繁栄を願う行事が行われてきました。