

9月食育だより



食の備えを見直しましょう…………

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

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、乾物、日持ちのする野菜など。

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。

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。

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。

おすすめ給食レシピ

9月1日「防災の日」にちなみ、普段使いできるものを使用した災害時にもおすすめのメニューを紹介します。

切り干し大根のサラダ

1人分:エネルギー 100kcal、食塩相当量 0.25g

《材料:4人分》

切り干し大根……………30g
ツナ……………1缶
とうもろこし(缶詰)………100g

ごまドレッシング……………適量

その他おすすめアレンジ

塩昆布
カレー粉
さば缶
好きなドレッシング、マヨネーズ
めんつゆ などなど

《作り方》

- ① 切り干し大根は、水で洗い(特に天日干しの切り干し大根の場合)、多めの水で戻す。
- ② 戻した切り干し大根、ツナ、とうもろこしとごまドレッシングを混ぜ合わせる。20分程度置くと、味がしみ込んでおいしくなります。
- ③ お好みで、アレンジしてみてください。

※災害時には、切り干し大根を洗い、ツナの汁気や油、調味料を入れることで、水を使わずに戻すこともできます。

※切り干し大根は、水分が抜けることで栄養が凝縮しており、カルシウムや食物繊維が豊富に含まれているので、野菜がなかなか食べられない災害時にはおすすめの乾物です。



2025年 9月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《暑さに負けない体を作ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

9月 予定献立表

日	曜	食育の視点	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校	エネルギー	中学校	エネルギー
1	月	☀️	むぎ麦ごはん(委)	いわししょうがに鰯の生姜煮	き切り干し大根のサラダ 豚汁	(中学校のみ) かみかみ大豆	622	755	1.9	2.3
2	火	☀️	もち米入りごはん	とりにくうめ鶏肉の梅とろがけ	いんげんのごまあえ かぼちゃのみそ汁		610	776	1.7	2.2
3	水	☀️	むぎ麦ごはん(委)	あ豆腐揚げ豆腐のそぼろあんかけ	さんぽろ金平ごぼう	心のすまし汁	629	753	1.5	1.9
4	木	☀️	むぎ麦ごはん(委)	なつやすい夏野菜カレー	かいそう海藻サラダ	だいずごぼう大豆と小魚の和え物	655	806	2.3	3.0
5	金	☀️	ひじきごはん	ちくわ竹輪のお好み揚げ	はりはりあえ	けんちん汁	601	803	1.9	2.6
8	月	☀️	うどん	ハツシモおやきの五平だれ	こまつなあえもの	きつねうどんの汁	630	770	2.2	2.5
9	火	☀️	わかめごはん	たちうおづ太刀魚の漬け焼き	にびた煮浸し	なすのみそ汁	636	777	2.2	2.6
10	水	☀️	コッパパン スライスチーズ	ほそなが細長ハンバーグ	しお塩ゆでキャベツ	トマトスープ	659	790	3.2	3.9
11	木	☀️	むぎ麦ごはん(委)	ガパオライスの具	チンゲン菜のサラダ	レタスのスープ	641	767	2.1	2.4
12	金	🍷	みずなみ瑞浪米ごはん	さば鯖のソース煮	おかかあえ	あか赤だし	655	833	1.9	2.4
16	火	☀️	げんまい玄米ごはん	ホキのトマトソース	ポテトサラダ	ABCスープ	646	827	1.7	2.2
17	水	🍷	むぎ麦ごはん(委)	しゅうまい	かふうあ華風和え	はっぼうさい八宝菜	593	733	1.6	2.0
18	木	☀️	むぎ麦ごはん(委)	みずなみ瑞浪ボーンポークの生姜焼き	わかめすもの酢の物	ひよし白吉みそ汁	603	739	1.9	2.4
19	金	🍷	たこ飯	ままかりの南蛮漬	しおこんぶあ塩昆布和え	えのきのすまし汁	638	813	2.4	3.1
22	月	🍷	ソフト麺	オムレツ	イタリアンサラダ	ミートソース	678	867	1.7	2.3
24	水	☀️	くろコッパパン	とりにく鶏肉のマスタード焼き	ごぼうのソテー	ジュリエヌスープ	638	789	2.9	3.8
25	木	☀️	むぎ麦ごはん(委)	さけ鮭の照り焼き	いまあ磯和え	なめこのみそ汁	582	691	1.9	2.4
26	金	☀️	もち米入りごはん	ごま入りつくね	かぼちゃの煮物	ごもくじろ五目汁	662	877	1.9	2.5
29	月	☀️	むぎ麦ごはん(委)	チキン南蛮	ひじきの煮付け	とうがんじろ冬瓜汁	666	803	1.7	2.1
30	火	☀️	げんまい玄米ごはん	ぶた豚キムチ	ナムル	トックスープ	607	778	2.0	2.4

10月 予定献立表

1	水	🍷	むぎ麦ごはん(委)	さば鯖のおろしあんかけ	かおあ香りあえ	とうふ豆腐のすまし汁	656	796	1.8	2.3
2	木	☀️	むぎ麦ごはん(委)	ハンバーグのきのこソース	おかかあえ	じろ呉汁	606	746	1.9	2.3

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAの助成を受けています。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。前期のテーマは、「色々な地域の料理を知ろう」です。9月は岡山県です。瀬戸内海で採れる「たこ」や「ままかり」を使った料理を味わいましょう。岡山県は、巨峰などの果物もおいしい地域です。

食育の視点のマークの説明

☀️ 食事の重要性	食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれると感じる	☀️ 心身の健康	栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる	🍷 食品を選択する能力	知識や情報をもとに、自ら判断する
🍷 感謝の心	食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる	🍷 社会性	食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む	☀️ 食文化	地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に

学校給食センターでは毎日の給食写真をInstagramに掲載しています。「#瑞浪市 #給食センター」で検索
瑞浪市公式ホームページの学校給食:「給食写真」よりInstagramに進むことができます。

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※(学)は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※(委)は委託麦ごはんです。
※牛乳は毎日ついています。 ※ エネ はエネルギーのことです。

