

令和4年度 8月 給食一口メモ

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

献立名

献立紹介



9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものを買い足す機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使っている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものを



備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておくとお役立ち!

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

<h3>必需品!</h3> <p>水 1人1日3リットル</p> <p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<h3>主食</h3> <p>(エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾めん、即席めん、乾パン、シリアルなど</p>
<h3>主菜</h3> <p>(たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物(カツオ節、干しエビ、煮干し)など</p>	<h3>副菜</h3> <p>(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする野菜(いも類、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰・ジュース、切り干し大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<h3>果物</h3> <p>(ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>日持ちのする果物(りんご、柑橘類など)、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど</p>	<h3>その他</h3> <p>好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<h3>備品類</h3> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

今日は、「水分補給」についてお話します。人間の体の約60%から70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素を運んだり、汗となって体温を調節したりと、重要な役割をしています。体内の水分が不足しないように適度な水分補給が必要です。普段の水は、糖分や塩分が含まれているため、激しい運動をしてたくさん汗をかいたとき以外は飲み過ぎないようにしましょう。

8/26 (金)
ビビンバ
 (ごはん 肉炒め
 ほうれんそうのナムル)
キムチスープ

令和4年度 8,9月 給食一口メモ

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
8/29 (月)	ごはん 中華飯の具 ぎょうざ きゅうりとわかめの 中華あえ	夏休みが終わり、二学期が始まりました。「朝ごはん」をしっかり食べて、元気に学校生活を送れるようにしてほしいと思います。「朝ごはん」を食べると体の調子が良くなるだけではなく、勉強や運動の成績が良くなるというデータもあります。いろいろな力を発揮するためにも栄養がとれる「朝ごはん」を毎日食べましょう。
8/30 (火)	ナン キーマカレー キャベツとベーコンの スープ フルーツゼリーミックス	今日は「ナン」についてお話します。「ナン」は、中央アジアにある国で食べられているパンです。日本では、インド料理を代表するパンのイメージがありますが、インドでは食べる地域とそうでない地域があるようです。「ナン」は、「タンドール」と呼ばれる壺型の窯の内側に貼り付けて焼いて作ります。今日の給食では、「ナン」に「キーマカレー」をつけて食べてみてください。
8/31 (水)	ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 豆腐とじゃがいもの みそ汁	今日8月31日は、「8」「3」「1」で「野菜(831)の日」です。野菜は、1日に350グラムを目標に食べることがすすめられています。350グラムは、生の刻んだ野菜だと両手に3杯くらいの量です。給食では、目標の350グラムのおよそ3分の1の量をとれるようにしています。残りの3分の2は、朝ごはんや夜ごはんできとります。
9/1 (木)	ミルクパン なすとトマトの スパゲティ えだ豆の ポタージュスープ ぶどうゼリー	今日は「ぶどう」についてお話します。「ぶどう」の旬は、品種によって違いはありますが、8月から10月頃に収穫されるものが多いようです。「ぶどう」の品種はとて多く、世界には1万種類以上あるといわれています。日本で栽培されている主な品種は50種類から60種類ほどだそうです。山梨県、長野県、山形県で多く生産されています。
9/2 (金)	ごはん さばの香味ドレッシング きんぴらごぼう にらたま汁	今日は「さば」についてお話します。「さば」は、一年中よく食べられる魚で、種類によっても違いはありますが、旬は秋から冬にかけてのものが多いようです。「さば」には、骨を丈夫にする「カルシウム」の吸収を助ける「ビタミンD」や、脳の活性化に効果がある「DHA」、血管の中の血液をサラサラにして様々な病気の予防が期待できる「EPA」という成分があります。「さば」は、焼く、煮る、油で揚げる、生のままなど、いろいろな料理で食べられます。