



学校給食・食育だより

9月号 No.510



今月の目標：食事のマナーを身につけよう

夏休みが終わり、2学期がスタートしましたが、まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、ピーマンを使った「五色きんぴら」、「きゅうりのピリからいため」「とうがんスープ」「ぶどう」や、行事献立として「月見だんご」が登場します。

※特別支援学校は、「月見だんご」を変更しています。



新料理「けいちゃん焼」

新しい料理の「けいちゃん焼」は、岐阜県の郷土料理です。みそとしょうゆにつけこんだ鶏肉を、キャベツなどの野菜と一緒に炒めた料理で、ニンニクが効いた甘辛い味付けです。

夏の疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB₁は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。疲れやすい夏は積極的に食事に取り入れたいですね。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム 玄米 胚芽精米 豆類 タラコ ウナギ 種実類

アリシンを含む食品

にら たまねぎ ねぎ んにく らっきょう



<今月の神戸市内産予定>
◆神戸市内産米使用
◆こまつなはこうべ旬菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食 検索

放射性物質検査報告

6/27に検査した「ふりかけ(えごま)」の結果は「検出せず」でした。ご安心ください。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す



1人1日3ℓを目安に、3日以上



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

<p>主食 (炭水化物を多く含むもの)</p> <p>お米 即席めん 乾めん バックごはん シリアル</p>	<p>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>レトルト食品 肉・魚・大豆の缶詰</p>
<p>副菜・その他</p> <p>根菜類 漬物 ジュース LL牛乳 乾燥フカメ 乾物 調味料 野菜の缶詰 ロングライフ牛乳 好きなお菓子</p>	<p>家族の状況に応じて用意する物</p> <p>アレルギー対応食品 アレルギー対応食品 介護食品 離乳食 ミルク 乳児用 ミルクなど</p>

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておくといいですね。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」