

9月 給食だより

令和8年 9月
栄養士 照屋恵美

9月は「健康増進普及月間」です

ステップ1 主食を1つ選ぶ





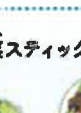
ごはん パン めん

ステップ2 主菜を1つ選ぶ











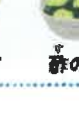
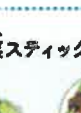
焼き魚 たまご卵 豚肉のショウガ焼
煮魚 な豆 からあげ 麻婆豆腐

ステップ3 副菜を2つ選ぶ







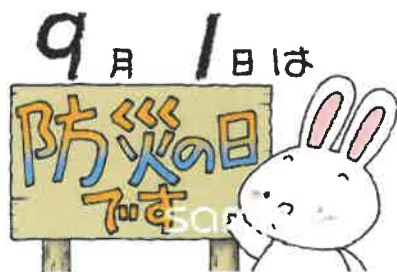



肉じゃが おひたし 野菜スティック サラダ 野菜スープ 酢の物 野菜いため 野菜たっぷりみそしる プチトマト 小魚1つ分

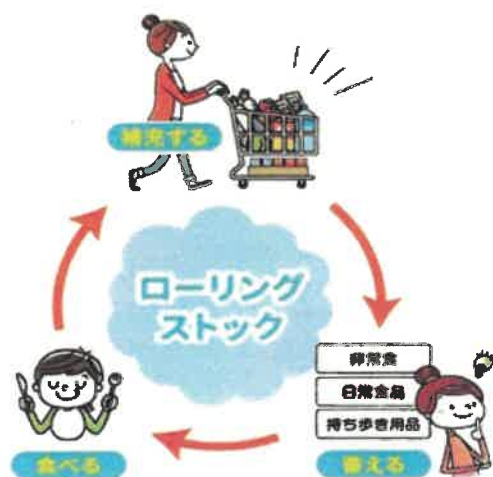
体は食べ物でできています

毎日の食事は、バランス良く食べることが大切です。「バランス良く食べる」というのは、いろいろな食品で作られた料理を食べる事です。

ご飯やパン、麺類などの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やきのこを使った副菜を組み合わせると、体に必要な栄養がまんべんなくとれます。



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！



主食	主菜	その他	水
レトルトごはん	レトルト食品	野菜ジュースや豆乳飲料	飲料水 (一人1日3Lを目安に)
カップラーメン	缶詰	インスタント味噌汁	調味料 簡単に味が決まるものだと尚可
乾パン	高野豆腐など乾物	お菓子類	
エナジーバー ナッツバーなど	ソーセージやサラダチキン		

ふだんの生活でも活用しやすい、
おすすめストック食材



～ 新米の時期になりました ～

美味しいお米でおにぎりづくりに挑戦

悪魔的旨さのおにぎり (子ども2人分)

- ・ごはん 200g
- ・天かす大さじ1
- ・かつおぶし
- ・ねぎ適量
- ・めんつゆ 大さじ1