

おうちの人といっしょによみましょう！



9月 食育だより

令和4年9月
釜石市学校給食センター

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

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

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

日常の一部として、無理のない範囲で実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



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きましょう。



栄養バランスのよい食事をしよう！

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なものです。

食品は、体の中でのおこな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群にわけることができます。

食品はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違います。ですので、いろいろな食品を組み合わせて食べることが大切です。



給食の献立予定表を見ると、食品の種類やおこな働きを知ることができます。給食の献立を参考に、ご家庭でも、栄養バランスのよい食事になるように工夫してみましょう。



☆9月の給食からおすすめレシピを紹介☆

朝ごはんにもおすすめ！ ジュリエンヌスープ

「ジュリエンヌ」とは、フランス語でせん切りを意味します。

《材料》 大人約4人分

- ウイナー（ベーコンでもよい）・・・40g
- はくさい・・・150g
- たまねぎ・・・120g
- にんじん・・・40g
- しめじ・・・40g
- セロリ・・・40g
- 水・・・700ml

《作り方》

- ウイナー（またはベーコン）は、食べやすい大きさに切る。
- はくさい、たまねぎ、にんじん、セロリはせん切りにする。しめじは石づきを取り、手でほぐす。
- 火の通りにくい順に鍋に入れ、加熱する。
- Aの調味料を加え、味をととのえる。

- A コンソメ・・・大さじ1
- 食塩・・・小さじ1/5
- こしょう・・・少々

※コンソメの塩分相当量によって、量を加減してください。

「令和4年度献立募集」のテーマは、「ほくのわたしのおすすめ汁も」です。学校への応募締切りは9月9日（金）となっています。たくさんのご応募をお待ちしています！