

給食センターだよ

☆おうちの人といっしょによみましょう☆

令和8年

9月号

釜石市学校給食センター



ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい がつついたち
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。
ほうさい ひ

あした こうすいかくりつ じゅんび かっこう とうこう
明日の降水確率が80%なら、どんな準備をして学校に登校しますか？傘など、自分が困らないように準備をして登校したいと思います。

それと同じように、水害などで電気や水道水が使えなくなったときに
困らないように、長い期間常温で保存が出来る食料品などをお家に
備えておきましょう。賞味期限を確認し、新しい物へ交換しながら、
もしもの時にも、できるだけ困らないように、みんなで備えておきま
しょう。



ローリングストックのポイント



そな
備える

水

ひとり にち か ぶん
● 1人1日3リットル×3日分
い じょうひつよう
以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

● ^{ぶくろ}ポリ袋、ラップ、アルミホイル、
ウェットティッシュ、
^{つか}^す^{よう}^き使い捨て容器など。

● カセットコンロ・
ボンベ。



かう・かいぞく

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

● 賞味期限が切れる
前に消費する。

● 古いものから使う。



か ぶん しょう しょく もつ 花粉症と食物アレルギー

はるさき あき いがい かふん と
春先だけでなく、秋にも意外とたくさんの花粉が飛んでいます。

かふんしょう ひと かふん に こうそう しつ ぶく くだもの やさい た
花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食

べた時に、口の中やのどがピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたり

といったアレルギー 症 状 が出ることがあります。 いわかん た
違和感があったら食べ

るのをやめて、アレルギーの相談医へご相談ください。

また、今年^{ことし}の4月^{がつ}から食^{しょく}物^{ぶつ}アレルギ^{ひょうじ}ー表示^{いちぶへんこう}の一部^{いちぶ}変更^{へんこう}がありました。
カシューナツ^{ひょうじ}の表示^{ひょうじ}は、推^{すい}奨^{じょう}（任意^{にんい}）から義^ぎ務^むへ、ピスタチオ^{ひょうじ}の表示^{ひょうじ}は、推^{すい}奨^{じょう}（任意^{にんい}）の品^{ひん}目^{めく}へ追^{つい}加^かとなりました。



	とくていげんざいのうどう めいしやう 特定原材料等の名称	ひやう じ 表 示
とくていげんざいのうどう 特定原材料	えび カシューナッツ かに くるみ こむぎ そば たまご にゅう らっかせい 落花生（ピーナッツ）	ぎ む 義務
とくていげんざいのうどう 特定原材料に じゅんずるもの	アーモンド あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば だいず とりにく バナナ ピスタチオ ぶたにく マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン	すいしやう 推奨 (任意)

厚生労働省（2026）「第 20 回アレルギー疾患対策推進協議会資料 消費者庁の主な取組について」より

9月の給食からのおすすめレシピを紹介

【材料 大人4人分】

水煮大豆・・・・・・・・・・75g
むき枝豆・・・・・・・・・・65g
にんじん・・・・・・・・・・40g（1/4本）
たけのこ水煮（乱切り）・・50g
こんにゃく・・・・・・・・・・50g
乾燥角切昆布・・・・・・・・2g
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1
みりん・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1・1/2
いりこだし（粉末）・・小さじ1/2
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1・1/3

お豆をおいしく食べられる料理

『五目豆』を作ってみよう！

(作り方)

- ① にんじんは、いちょう切りにする。
- ② 乾燥角切昆布は、水で戻しておく。
※角切昆布を戻した時の水は、
だしとして使います。
- ③ こんにゃくは、1 cmの角切りにして、あく抜きのため、鍋にお湯を沸かして茹でしておく。
- ④ お鍋を火にかけて、サラダ油を入れ、こんにゃく・たけのこ水煮・にんじんを入れて軽く炒める。
- ⑤ ④に水煮大豆・むき枝豆・いりこだしを加えて、ひと煮立ちさせる。
※角切昆布を戻した時の水も使う。
- ⑥ 煮えてきたら、角切昆布・砂糖・みりん・しょうゆを加えて煮込む。
- ⑦ 最後に水溶き片栗粉を加えて、よく混ぜてとろみを付けて出来上がり。