



# 食育だより



令和8年  
9月号

☆毎月19日は食育の日

三次市三次学校給食センター

夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？休みの夜更しや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れることが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えましょう。



## 早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

## 早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

## 朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

今年も行っています！！

## 学校給食食育推進事業

### 学校給食食育推進事業とは？

三次産の食材を学校給食で活用し、子どもたちが給食を通して、三次産の食材への関心を高め、生産者の方への感謝の心を育むための取組です。

### アスパラガス

6月19日のみよしふるさとランチの日に、三次産のアスパラガスを給食で提供しました。

みなさんおいしく食べてくれましたね♪



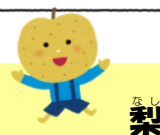
### ピオーネ

今年度も、三次市系井町の『ぶどうばたけ344』さんのピオーネが給食に登場します！！小学校は9月3日(木)、中学校は9月4日(金)に提供予定です。収穫までには、暑い中での作業に加え、とてもたくさんの手間をかけて作られています。全国に誇れる三次の特産品です。大粒で濃厚な甘さのピオーネ、楽しみです。



### 【今年度の食材】

6月・・・アスパラガス  
9月・・・ピオーネ・梨



### 梨

今年度も、三次市大田幸町の西田農園さんの二十世紀なしが給食に登場します！！9月15日(火)に提供予定です。二十世紀なしは、たっぷりの果汁とさわやかな甘酸っぱさが特徴です。まだまだ暑い日が続く今の時期にぴったりのくだものですね。味わって食べましょう。

### 昨年度の給食写真



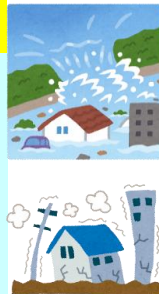
裏面もあります

9月1日は防災の日



もしもの時にぞなえましょう！

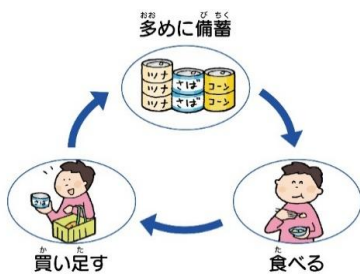
1923年9月1日に関東大震災が発生したと、9月に水害などが多いことから『災害に備えつつ知識を深めるため』として9月1日は防災の日、9月は防災月間として定められています。ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。7月28日にも、熊本で大きな地震がありました。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通がとどこおり、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという『自助』の意識を持つことが大切です。



日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ残しているものが食べられます。



## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



### 【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



### 【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



### 【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



### 【調味料】

- ☐ 砂糖 □塩
- ☐ 酢 □しょうゆ
- ☐ みそ



9月8日には、防災月間にちなんで特別献立を予定しています。何かの事情で給食が届けられなかった時のために、学校に備えてある『救給カレー』を給食で食べます。ローリングストック法で、次の新しいものと入れ替えていきます。この機会に、災害や防災への知識を深めていきましょう。



## 作ってみよう♪防災めしレシピ

※防災士ママ 川崎みさ様よりご提供いただきました。

### 【切り干し大根のお寿司】

災害時、カセットコンロなどを使用して作ります。

| 材料(4人分) |       | 作り方                                                                                                              |
|---------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 切り干し大根  | 10g   | ①アイラップ(耐熱ポリ袋)に米・水・切り干し大根を入れて空気を抜きながら口を結ぶ。<br>②30分ほど吸水させる。<br>③たっぷり沸かしたお湯で40分湯せんする。<br>④炊きあがった③に五目ちらしの素を入れ混ぜ合わせる。 |
| 米       | 2合    |                                                                                                                  |
| みず      | 360cc |                                                                                                                  |
| 五目ちらしの素 | 2合用1袋 |                                                                                                                  |

#### ひとことメモ

- ☆切り干し大根はキッチンバサミでカットすると食べやすいです。
- ☆湯せん時は、鍋に耐熱皿を敷いてポリ袋が直接鍋肌に当たらないようにしましょう。
- ☆炊きあがりは米が固まっているので、やけどに気を付けながらほぐしてください。

カセットコンロとボンベがあると、食べられる食品の幅が広がります。ポリ袋での湯せん調理は、数品同時に作れて水の節約にもなります。



### 【冷や汁風みそ汁】

火を使わずに作れます。缶詰の開け口で手を切らないように気を付けてください。

| 材料(1人分)  |       | 作り方                                                                    |
|----------|-------|------------------------------------------------------------------------|
| きゅうり     | 1/3本  | ①お椀の中で、みそを水で溶く。<br>②きゅうりをスライスして入れる。<br>③サバの水煮、すりごまを加えて完成。              |
| サバの水煮缶   | 1/3缶  |                                                                        |
| みそ       | 小さじ1  |                                                                        |
| かりゅう顆粒だし | 少々    | <b>ひとことメモ</b><br>火を使わずに作れるので、お子さんでも簡単に作れます。<br>たんぱく質や水分、塩分を補給できるレシピです。 |
| すりごま     | 少々    |                                                                        |
| 水        | 100cc |                                                                        |