



給食だより 8・9月

令和5年8月28日
 横浜市立根岸小学校
 校長 杉山真理子
 栄養職員 佐藤美奈里

暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続いています。この時期は夏の疲れが出やすい時期ですので、生活リズムを整えて免疫力を高めていきましょう。

9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は防災週間と定められています。

この機会に、いざという時のための必要な備蓄を進めましょう。

水

飲料水として1人1日1リットルの水が必要です。調理等に使用すると、1人1日3リットルあると安心です。



カセットコンロ

食品を温める時や、簡単な調理に必要です。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安を和らげてくれます。

(1人1週間当たりボンベ6本)



主食

エネルギーの確保

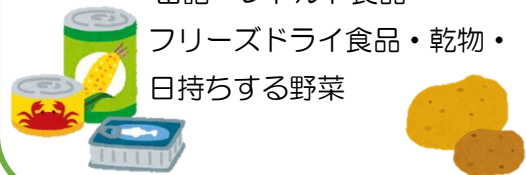
精米・レトルトご飯・乾麺
 カップ麺・シリアル類 等



主菜副菜

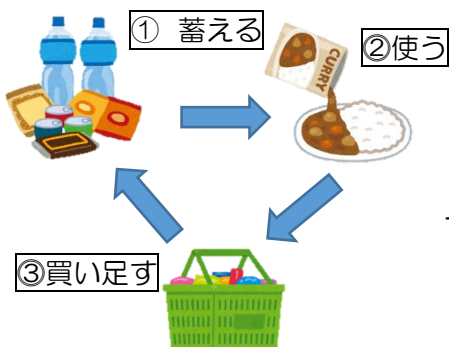
たんぱく質の確保、ビタミン、ミネラル、食物繊維の確保

缶詰・レトルト食品・
 フリーズドライ食品・乾物・
 日持ちする野菜



参考：「災害時に備えた食品ストックガイド」 農林水産省

ローリングストックをはじめよう！



ローリングストックとは普段の生活で使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて少し多めに買っておくことです。ストックされた古いものから順に日々の生活の中で使い、その使った分を買い足すことで常に新しいものが保存（備蓄）されていくという災害用備蓄の考え方です。

災害が発生した場合でも、普段から食べ慣れたものを食べることができるというメリットがあります。

9月の献立について

○旬の食品を取り入れました。

(なす、ピーマン、さつまいも、さば、かつお、なし)

○十五夜(9月29日)にちなんだ料理を取り入れました。(月見汁)

○敬老の日にちなみ、日本型食生活の良さを伝える献立を取り入れました。

(ごはん、煮魚、磯香あえ、みそ汁)

○残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。

(ビビンバ、麻婆なす、いわしのかば焼き、豚丼の具、肉そぼろ)

○はま菜ちゃん料理コンクール受賞作品を取り入れました。

(はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め)



独自献立のお知らせ

8月31日(木)は根岸小独自献立です。

献立表への記載はありませんのでご注意ください。



8月31日の献立

○**麦ごはん**

○**牛乳**

○**タコライスの具**(豚肉(ひき)、乾燥大豆、たまねぎ、トマト缶、にんじん、パセリ、にんにく、米白絞油、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖、ワイン(赤)、食塩、こしょう、チリパウダー)

○**ボイルドキャベツ**(キャベツ)

○**くきわかめスープ**(もやし、にんじん、ねぎ、くきわかめ、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、チキンブイヨン、水)



ごはんの上にタコライスの具とボイルドキャベツをのせて食べます!



献立に関するご質問は栄養士・佐藤までお願いいたします。