

しよくいく 食育だより 9月号



令和8年 8月28日
横浜市立新鶴見小学校
校長 田名部 和美
栄養教諭 金子 亮子

夏休みが終わりました。給食は 9月1日(火)からです。給食袋、きれいなハンカチの準備をしましょう。

献立について 9月の献立の特色を紹介します。

- 旬の食品を使った献立・・・なし(3日)・なす(1日秋なすカレー)・かつお(15日かつおのごまみそあえ)
ピーマン(16日ホイコーロー)・
- 残暑が厳しいので主食が食べやすい献立・・・秋なすカレー(1日)・ビビンバ(2日)・タコライスの具(4日)
カレーピラフの具(7日)・マーボー豆腐(8日)・ツナそば(11日)・肉そば(25日)・ホイコーロー(16日)
- 新献立・・・米粉のコーンチャウダー(7日)

自校炊飯 いつもは委託炊飯ですが、学校でスチームコンベクションオーブンを使いご飯を炊きます。

- 2日(水) 7組 (基準献立の麦ごはんから変更) 「ごはん」
7日(木) 1・5年 「ごはん」 8日(火) 2・4年 「ごはん」
11日(金) 3・6年 「麦ごはん」



世界一の長寿の国・日本の伝統的な食事とは

私たちの祖先は、四方を海に囲まれた日本で、春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、この国の風土に適した料理を作り上げ、受け継いできました。ご飯(米)を中心に、おかずと汁物を組み合わせる献立が特徴で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字で表される食べ物がよく使われる日本の食卓は、日本人の長寿を支えるものとして、その価値があらためて見直されてきています。

給食でも「まごわ(は)やさしい」の食材を積極的に取り入れています。

まごわ(は)やさしい



「まごわ(は)やさしい」の食材をたくさん使った給食メニュー



(※くるみは食物アレルギー対応の観点から給食では使用していません。)

さいがい 災害に備えて

9月1日(火)は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校では定期的に避難訓練をしています。地域でも、毎年、防災訓練が行われています。

みなさんの家では、災害に向けての備えを準備していますか？先延ばしにしていますか？災害が起きた時に、いつもと変わらない、栄養バランスの取れた食事があれば、心と体が満たされます。しっかり備えましょう。

今、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」という備蓄方法が注目されています。農林水産省のホームページの、「災害時に備えた食品ストックガイド」にも家庭備蓄のアイデアとして紹介されています。こちらに一部を載せますが、とても参考になるので、ぜひホームページをチェックしてみてください。



「ローリングストック」とは普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大切です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩き飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

