

食育だより

令和5年9月号
岐阜市立藍川東中学校

「旬」の味を楽しもう！

日本には、季節によって“今が旬”といわれる食べ物があり、味がよく新鮮な野菜や魚などがたくさん出回ります。“旬”の食べ物は、栄養価が高く、比較的安い値段で手に入ります。現在はハウス栽培や養殖などにより一年中出回っている食材もありますが、学校給食では“旬”の食材を積極的に使用し、自然の恵みを楽しめるようにしています。ご家庭の食事でも、おいしくて栄養満点の“旬”の味を楽しんでください。

夏

なす アユ



すいか

トマト えだまめ



秋

かき サンマ



さつまいも

りんご くり



9月の給食には、ピーマン、なす、トマト、枝豆といった夏の名残を感じさせる食材や、秋の訪れを感じさせる里芋、しいたけ、戻りカツオなどを取り入れます。



カツオの煮つけ 枝豆の塩ゆで 里芋と厚揚げの煮物

岐阜の味を紹介

豚肉

岐阜県は豊かな自然に恵まれており「美濃ヘルシーポーク」や「ボーンポーク」、「飛騨・美濃けんとうん」などの様々な畜産物ブランドがあります。

それぞれの銘柄で、肉質や味を追求した専用飼料が使われており、工夫しながら飼育されています。



今月の献立テーマ

～食欲増進メニュー～

まだまだ暑い日が続くため、少しでも食が進むように、香辛料を使った料理や、酸味を活かしたさっぱりとした料理、冷たいデザートを取り入れました。また、防災の日や、お月見献立などの行事食も予定しています。

～岐阜市健康増進課からのお知らせ～ QRコードは9月よりR5年度版になります

9月は食生活改善普及月間です

「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日マイナス2g」「毎日のくらしに with ミルク」をテーマに栄養・食生活のポイントを紹介しています。

詳しくは岐阜市ホームページをご覧ください→



さいがい そな 災害に備えよう！

9月1日は、防災の日です。また、その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間です。1923年(大正12年)9月1日に関東大震災が発生したこと、また、この時期は台風シーズンでもあることから9月1日が防災の日と定められました。



防災の日を機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。

みず びちく ひとり にち リットル
水の備蓄は一人1日3L

1週間だと21L

みずは、命を維持するためにとっても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。その他にも、トイレ用などの生活用水の備蓄も必要です。

日本では、地震、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロや乾電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道の代わりとなるものを備えておくことと安心です。

転載新食育ブック 少年写真新聞社刊

がつよっか げつ
9月4日(月)は
 さいがい じ そうてい きゅうしょくこんだて
災害時を想定した給食献立

かてい びちくさんこうれい
家庭での備蓄参考例

- 米飯
- 牛乳
- 梅干し、佃煮、焼きのり
- 岐福味噌汁
- 切り干し大根の煮つけ
- 給食室で炊いたご飯

主食(しゅしょく) ごはん、シリアル、カップめん

主菜(しゅさい) レトルト食品 (カレー、シチューなど)

副菜(ふくさい) かんづめ 缶詰 (コーンスープ、即席汁物)

かんそうやさい きりほしたいこん
 乾燥野菜(切干大根、わかめ、ほししいたけ)

そのほか じょうおんほぞんかのうぎゅうにゅう
 常温保存可能牛乳

スキムミルク
りんご、バナナ
果物缶詰
ドライフルーツ
お菓子

岐阜市ホームページより抜粋
 詳しくはホームページ掲載
 ホームページ番号 1001349