



食育だより

令和7年9月号
岐阜市立木田小学校

災害時の食事

岐阜市の小・中学校、義務教育学校では、9月1日の防災の日に合わせて「命を守る訓練」を実施しています。学校給食では9月2日に災害時を想定した食事を提供します。この機会に、一度ご家庭で災害時の食事について話し合ってみてはいかがでしょうか。

【9月2日献立】アルファ化米（わかめ）・牛乳・イワシの甘露煮・岐福（ぎふ）味噌汁・ゼリー

家庭で備えておきたい食事にかかわるもの

水

調理に使う水も含めて、
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロ

カセットボンベは1週間
あたり1人6本程度必要です。

最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を備蓄するとよいです。

食料品

災害時は、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。
主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

また、「ローリングストック」だと無理なく備えることができます。

ローリングストックとは…

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法のことです。インスタント食品や缶詰など普段よく食べるものを少し多めに買い置きし、食べたらいきなり買い足しましょう。



岐阜の味を紹介 豚肉

岐阜県には、「美濃ヘルシーポーク」や「ポーノポーク」、「飛騨・美濃けんどん」などのブランド名がついたいろいろな豚肉があります。

それぞれが、豚の品種や飼料などにこだわって、よりよい肉質や味を追求しています。

学校給食は、安全でおいしい岐阜県産の豚肉を使用しています。

作ってみませんか 岐阜市の学校給食メニュー

「ドライカレー」



スパイスが効き、暑い時期でも食欲が増す料理です。

作り方は
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

今月の献立テーマ：食欲増進メニュー

まだまだ残暑が厳しいため、少しでも食が進むよう香辛料を使った料理や、酸味をいかにした料理を取り入れました。また、季節の食材として、初旬は夏の名残を感じるピーマンやなす、枝豆などの野菜を、下旬は秋の訪れを感じる里いもやさつまいもなどを使用する予定です。