

令和7年度 9月号

豊田市立朝日小学校 栄養教諭

食育たより

こんげつ しょくいくもくひょう
今月の食育目標

しょくじ 食事のマナーを守って、食べよう
まも た



長い夏休みが終わりましたが、十分に休み、楽しい思い出をつくることができましたか？

9月以降はキャンプやアサヒンピック、修学旅行など学年によって様々な行事がありますね。体調を万全にし、全力で取り組めるように毎日しっかり食事を摂りましょう。

9月の給食では、缶詰や日持ちする食材を使用した「防災献立」、豊田市で生産された食材を多く使用した「豊田ブランドの日献立」を実施します。



「もしもの時」に備えよう！



8月30日～9月5日は「防災週間」です。

近年、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。災害が起こると、被災地やその他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。その為、日頃から自分や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。

★備えておきたい食品リスト★

【主食】：炭水化物を多く含むもの

- お米
- パックごはん
- 乾めん
- カップ麺
- もち
- シリアル



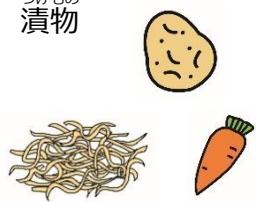
【主菜】：たんぱく質を多く含むもの

- レトルト食品（カレー・丼の素など）
- 缶詰（肉・魚・大豆など）



【副菜】

- 日持ちする野菜類
- 凍り豆腐
- 切干しだいこん
- 缶詰（野菜・果物）
- つけもの
- 漬物



【その他】

- 乾燥わかめ
- 調味料（砂糖・塩・しょうゆ・みそ）
- 保存のきく菓子類
(ようかん・チョコレートなど)



やってみよう！ローリングストック



命を守るために、水や食料品は必需品です。災害が起きた時を想定して、
ライフラインの復旧や行政からの支援が届くまでに必要とされている3日分～1週間
程度の備蓄食を用意することが推奨されています。
非常時にプラスして、普段の食事を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す
「ローリングストック」で、無理なく備えることが大切です。



ローリングストックの4つのポイント！

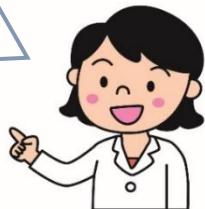
①家庭にある食品をチェックする

②家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める

③足りないものを買い足す

④賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

無理のない範囲で楽しみながら、実践してみましょう！



なつやさい 夏野菜カレー

なつやさい 夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれていることから夏バテ防止の効果があります。かぼちゃやなすなどの煮込むと小さくなる野菜は大きめに切ると、食べ応えのあるものに仕上がります。



★作り方

- ①にんじん、たまねぎ、かぼちゃはさいの目切り、ピーマンはせん切り、なすはいちょう切りにする。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒め、にんじん、たまねぎを入れて、よく炒める。
- ③水を入れ沸騰させ、あくが出たら取り除く。
- ④かぼちゃ、ピーマン、なすを入れて火が通るまで煮る。
- ⑤カレールウ(甘口・辛口)、チーズを入れて溶けるまで煮込む。
- ⑥水(分量外: 90ml)で溶いた脱脂粉乳、ウスターソースを入れて仕上げる。

右側のたべまるをタップして、レシピの検索画面に「たべまる給食」と入れることで、他の献立のレシピも見ることができます！



★材料 (4人分)

・豚肉	120g
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	中1個
・かぼちゃ	120g
・ピーマン	中1個
・なす	中1本
・カレールウ(甘口)	50g
・カレールウ(辛口)	40g
・チーズ	20g
・脱脂粉乳	大さじ2
・ウスターソース	小さじ2
・水	400ml
・炒め油	適量