

2026 年

# 9月 給食だより



まだまだ残暑厳しい日が続いていますが、疲れはたまっていませんか？

そんな中、7月28日に熊本県で最大震度7の大きな地震が起こりました。

また、8月には千葉で豪雨があり、大きな被害がでています。

日本では、地震、津波、台風、豪雨などの災害が多発し、いつ起こるかわかりません。

9月1日は「防災の日」です。防災の日に合わせて、ご家庭内の備蓄品を見直してみましょう。



## 食品の家庭備蓄

災害時は電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなることがあります。

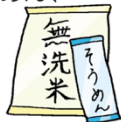
また、食品が手に入らない状況や支援物資が届くまでに3日から1週間かかる場合もあります。最低でも3日分、できれば7日分の食料品を備えましょう。一緒に、カセットコンロやカセットボンベ、使い捨ての食器や手袋、ウェットティッシュがあると役立ちます。

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



### 【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



### 【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



### 【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



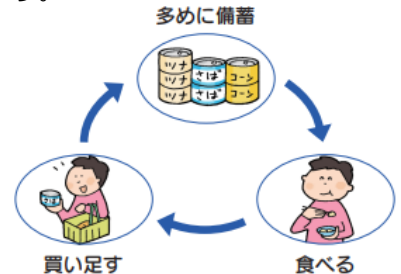
### 【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



## ローリングストック

ローリングストックとは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食品を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。



※ 赤ちゃんがいる場合は、粉や液体ミルク、使い捨ての哺乳ビンがあると便利です。

※ アレルギーがあるお子さんの場合は、アレルギー対応の食品を用意しておきましょう。

## 今月のおすすめ食材



秋はきのこがおいしい季節です。きのこにはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を助けてくれます。また、食物繊維も多く、お腹の調子を整える働きがあります。

種類豊富なきのこの味や香りを楽しみながら、毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材をとり入れた料理を提供いたします。

## きのこの炊き込みごはん Let's Cook



### <材料>4人分

- ・米：2合
- ・鶏肉：80g
- ・人参：30g
- ・油揚げ：20g
- ・しいたけ：30g
- ・しめじ：30g
- ・小葱（小口切り）：少々

### 調味料

- ・醤油：16g
- ・みりん：8g
- ・酒：8g
- ・顆粒和風だし：2g（だし汁でも可）
- ・塩：少々



### <作り方>

- ① 米は洗って、30分ほど水に浸しておきます。
- ② 鶏肉は一口大に、人参、油揚げ、しいたけは千切りに、しめじは石づきを切り落としてほぐします。
- ③ 水に浸しておいた米をざるにあげ水切りし、炊飯釜に入れます。
- ④ 調味料と水（又はだし汁）を2合の目盛りになるまで加え混ぜます。
- ⑤ ②を入れ炊きます。
- ⑥ 炊き上がった茶碗に盛り、小葱をちらして完成です。