



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き			献立や食品のメッセージ						
				(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	(黄)おもにエネルギーになる食品							
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)				
24	水 コッペパン		ピーマンのにくづめ えだまめのサラダ コーンたまごスープ	たまご ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	しろねぎ とうもろこし えだまめ	コッペパン あぶら さとう でんぷん	今月の目標 地産地消のよさを知ろう 「地元で生産されたものを地元で消費する」ことを「地産地消」といいます。伯耆町では、約40名の生産者の方に協力していただきながら、旬の野菜を使った給食を作っています。8、9月は、ピーマン、かぼちゃ、きゅうりなどの夏野菜を使う計画をしています。 ◆◆8月26日◆◆ モロヘイヤ モロヘイヤは、ビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含む栄養価の高い野菜です。包丁で刻むと粘りが出るのが特徴で、スープの実や、和え物などに使われます。 			
25	木 ごはん		さわらのマヨネーズやき そうめんかぼちゃのサラダ じゃがいものみそしる	さわら ハム あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ きゅうり そうめんかぼちゃ	えのきたけ きゅうり	米 じゃがいも さとう				
26	金 ごはん		あまからぶたどん ごぼうサラダ モロヘイヤスープ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん モロヘイヤ さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しょうが	ぶなしめじ ごぼう	米 じゃがいも さとう でんぷん				
29	月 ごはん		ししゃものてんぷら くきわかめのナムル キムチスープ	ししゃも ハム ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん	ぶなしめじ きゅうり はくさい	しろねぎ もやし	米 でんぷん はるさめ ごま こむぎこ さとう				
30	火 ごはん		そぼろどんのぐ おかかあえ とうふのすましじる	とりにく たまご とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ほしいたけ しょうが	キャベツ しろねぎ えだまめ	米 さとう				
31	水 ナン		ウインナー ひじきサラダ キーマカレー	ウインナー ぶたにく だいず	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	ゴーヤ とうもろこし なす	ナン じゃがいも さとう				

担当 栄養教諭 福井 千穂

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの) お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル	主菜 (たんぱく質を多く含むもの) レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰
副菜・その他 根菜類、漬物、ジュース、乾燥フカメ、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子	家族の状況に応じて用意する物 アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」