

9月

給食だより

令和8年 9月
栄養士 照屋恵美

9月は「健康増進普及月間」です

ステップ1 主食を1つ選ぶ



ステップ2 主菜を1つ選ぶ



ステップ3 副菜を2つ選ぶ



体は食べ物でできています

毎日の食事は、バランス良く食べることが大切です。「バランス良く食べる」というのは、いろいろな食品で作られた料理を食べる事です。

ご飯やパン、麺類などの主食を中心に、肉や魚、卵、大豆製品を使った主菜、野菜やきのこを使った副菜を組み合わせると、体に必要な栄養がまんべんなくとれます。



災害が起こると食料の確保が最優先されます。保存食を備蓄しておく事ももちろん大切ではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法です。これを「ローリングストック」と言い新しい災害備蓄の考え方です。まずは簡単・手軽に出来ることから防災対策を始めてみましょう！



主食	主菜	その他	水
レトルトごはん	レトルト食品	野菜ジュースや豆乳飲料	飲料水 (一人1日3Lを目安に)
カップラーメン	缶詰	インスタント味噌汁	
乾パン	高野豆腐など乾物	お菓子類	
エナジーバー ナッツバーなど	ソーセージや サラダチキン		調味料 簡単に味が決まるもの だと尚可

ふだんの生活でも活用しやすい、 おすすめストック食材



～ 新米の時期になりました ～

美味しいお米でおにぎりづくりに挑戦

悪魔的旨さのおにぎり (子ども2人分)

- ・ごはん 200g
- ・天かす大さじ1
- ・かつおぶし
- ・ねぎ適量
- ・めんつゆ 大さじ1