



きゅうしょく

給食だより

2026年 秋号



みなみたちょうがっこうきゅうしょく
南知多町学校 給食センター

令和8年9月1日

夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートしました。年々気温は上昇傾向にあり、暑い期間が延びています。夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいるでしょう。まずは生活リズムを規則正しく整え、食事をしっかり摂りましょう。



災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。この日に関東大震災があったことを機に、災害に備え、どのように行動すればよいのかを改めて確認して学ぶ日です。特に、災害時に食べることを想定して作られた食品を防災食、非常食といいます。いざとなった時に食べられるよう物資の準備や、味の確認をしておくといでしょう。



「日常備蓄」については
東京都の「東京防災」
がとても参考になります



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



体格や年齢によって必要な水分量が変わりますが、1人1日3リットルが目安です。



ビタミンやミネラルを多く含み、野菜の栄養不足を解消してくれます。



炭水化物だけでは栄養が足りません。かまぼこやチーズからたんぱく質が摂れます。



せんべいやようかんは賞味期限が長く、備蓄に適しています。甘い物で気分転換もできます。

～家庭でできる、非常食の準備方法～

- ①備える食品を考える。 ②備える量を考える。 ③ローリングストック法を実践する。



$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$

$$10 \times 3 \times \square \times \square \times \square = \square$$



まいにち きゅうしょく くふう 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ!

クラスのみんなが毎日の給食を気持ちよく食べられるようにマナーを守れていますか?
以下のことを意識して、気持ちのよい雰囲気ですぐに給食をおいしく食べましょう。

たの 楽しく食べられる
ふん い き つく 雰囲気を作ろう!



おおごえ さわ かって
大声で騒いだり、勝手に
うご まわ 動き回ったりすると、周り
ひと お つ た 人は落ち着いて食べるこ
とができます。みんなが
たの 楽しく食べられるように、
お つ ふん い き つく 落ち着いた雰囲気を作りま
しょう。

みんなで一緒に
たの 楽しめる話題を選ぼう!



たの 楽しく かいわ 会話をし、みん
なが笑顔で食べる食事はさ
らにおいしくなります。楽
しかった出来事など、みん
なが楽しめる話題を選びま
しょう。

「おいしい!」は楽しく
たの 食べるまほうの言葉!



りょうり 料理を「おいしい」と言葉
にして食べると、苦手な食べ
ものがある人も挑戦しやす
くなります。食べ物を味わう
かんせい きょうよう みが 感性や教養を磨き、「言葉の
スパイス」で給食をおいし
く食べましょう。

つく 作ってみてね! 給食レシピ ~栗の炊き込みごはん~

栗は世界中で食べられている種実類です。栄養素はエネルギーになる炭水化物の他、体の調子
を整えるビタミンC、ビタミンB1、カルシウムが多く含まれており、消化もよい食材です。

ざいりょう にんじん 【材料：4人分】

アルファ化米…250g

鶏もも肉…1/2枚

栗の水煮…60g

ちくわ…4本

にんじん…1/2本

冷凍えだまめ…20g

しょうゆ…大さじ1

砂糖…大さじ1と1/2

酒…大さじ1

顆粒だし…小さじ1

水…450ml

(アルファ化米に対して1.8倍)

塩…少々

つく 作り方

- ① 鶏もも肉は一口サイズに切る。ちくわは小口切り、にんじんは千切りにする。栗はざるに上げて水分を切っておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、ちくわ、鶏肉を入れる。あくが出てきたら取る。火が通るまで弱火で加熱する。
- ③ 鍋に塩以外の全ての調味料を入れる。かき混ぜて、お玉が重くなってきたら、弱火で蓋をし、5分加熱する。
- ④ 5分ほど経過したら火を消す。15分ほど蒸らす。
- ⑤ 蒸らし終わったら、しゃもじで混ぜる。味見をし、塩味が足りない場合は、塩を追加する。

アルファ化米を使うことで、おうちでも
簡単に調理、時間を短くできます!



くり