

いただきます No 5

船橋市立金杉台小学校

給食だより

令和8年度 9月号

夏休み中、体調を崩すことなく元気に過ごすことができましたか？9月1日は、「防災の日」です。また、9月は台風シーズンでもあります。この機会に、お家の「災害食」について考えてみましょう！

9月を夏のローリングストック点検・消費月間に

子どもと一緒に
「賞味期限」チェック！



宝探し感覚で、賞味期限を子どもとチェック。「もうすぐ切れそうだから、食べてレスキューしよう!」と、食品ロスへの関心も育てることができます。

買い物に出かけたくない日
それは備蓄食品消費デー



とくに賞味期限が迫っていないものでも、備えてある缶詰やレトルト、パックご飯などを実際に食べてみることはとても貴重な経験になります。

災害時という設定で
調理にも挑戦！



災害時の調理法は、キャンプでの料理にも通じるところがあります。非常時の設定で、洗い物も少なく済む方法にすれば、水の節約やごみの削減にも役立ちます。

災害食情報サイト
を活用しよう！



株式会社 明治



災害食を考えよう！

全国大学生協連



災害時のための料理レシピ

食育フォーラムより

小学生・中学生に必要なアプローチがわかる

わが子にピッタリな生活習慣ガイドもらえます！

早寝・早起・朝ごはんは、成長期の子どものために最も大切な『規則正しい生活リズム』を作ります。朝ごはんをしっかりと食べることは、1日のエネルギーチャージとなり、栄養のバランスのとれた食生活を送る上でとても大事です。

「早寝早起朝ごはん」全国協議会では、生活習慣に関するさまざまなガイド、紙芝居、絵本などがダウンロードできるサイトを設けています。

【早寝・早起・朝ごはん】



全国協議会HP

給食レシピ紹介

おはぎ(ごま・きなこ)

材料(1人分、2個)

精白米 15g

もち米 45g

水 適量

(ごま)

(きなこ)

黒ごま 5g

きなこ

3g

上白糖 3g

上白糖

3g

塩 0.1g

塩

0.03g

作り方

- ① 精白米ともち米をそれぞれ洗米してから浸水し、よく混ぜ合わせて、軟らかめに炊く。
- ② 黒ごまは炒ってから、すっておく。
- ③ (ごま)(きなこ)の材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ④ ご飯が炊けたら、蒸らし上がりに半つぶしにする。
- ⑤ ご飯を2つ丸めて、(ごま)(きなこ)をそれぞれまぶす。

♪給食では18日のお彼岸献立で提供します♪