

9月給食たより

令和8年度
小城市学校給食センター



9月1日は「防災の日」です。秋は台風が多く発生する時期です。近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいます。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実施することで、無理なく備えることができます。

いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく心安心です。最低3日分、できれば1週間分、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。家族に乳幼児、高齢者、慢性疾患、食物アレルギーの方がいる場合は、対応食や特殊用途食品、お薬なども備えておきましょう。



「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省)をご覧くださいだけです。



水は必需品！

1人1日3ℓが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると不安な気持ちを和らげてくれます。



給食レシピ紹介

小城のB級グルメ
【マジエンバ】

〈材料〉(約4人分)

- | | | |
|-----------------|------------------|--------------------|
| ・スパゲティ麺 …… 400g | ・れんこん …… 50g | ・こしょう …… 少々 |
| ・鶏・豚ミンチ …… 200g | ・にんにく …… 1片 | ・しょうゆ …… 大さじ2と小さじ2 |
| ・キャベツ …… 200g | ・サラダ油 …… 小さじ1 | ・みりん …… 大さじ1 |
| ・たまねぎ …… 200g | ・料理酒 …… 小さじ1 | ・塩麴 …… 大さじ1 |
| ・にんじん …… 100g | ・砂糖 …… 大さじ1と小さじ1 | ・顆粒だし …… 小さじ1/2 |
| ・アスパラガス …… 50g | ・塩 …… ひとつまみ | ・水 …… 120ml |
| | | ・きざみのり …… 2g |

〈作り方〉

- ① キャベツは1cm幅の細切り、玉ねぎ、れんこん、にんじんは薄切り、アスパラ2cm幅、にんにくはみじん切りする。切ったれんこんは酢水にさらす。
- ② スパゲティ麺は表示時間通り茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りがでたら鶏ひき肉、豚ひき肉を入れて炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて炒める。
- ④ 全体がしんなりしてきたら、料理酒から水までの調味料をすべて入れ、中火で煮る。(野菜に火が通って汁気が少し残るくらいまで煮る。)
- ⑤ お皿にスパゲティを盛り、④の具ときざみのりをかけ、混ぜながら食べる。



マジエンバは佐賀弁の「混ぜんば(混ぜて)」から名付けられました。のりや玉ねぎなど地元の食材と麺を混ぜ合わせて食べます。野菜は家庭にあるもので作ってもいいですよ。

☆このマジエンバは、9月10日(小城町)、9月11日(三日月町、牛津町)に提供予定です。お楽しみに！！



9月は「健康増進普及月間」

健康的な食べ方を身につけましょう！



毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。



いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



成長期の今、しっかりとりたい **カルシウム**

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品



小魚



干しえび



小松菜



ひじき



ごま



切り干し大根



ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった秋に美味しい魚や、干しいたけなど、天日干ししたきのこ類に多く含まれます。



食塩 控えめ・**野菜** たっぷりを心がけましょう

食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を
きかせる



うま味



酸味や香りを
プラスする



よくかんで、
味わって
食べる

