

8・9月 給食だより

発行：東広島学校給食センター
令和8年度

暑い日が続きますが、季節は少しずつ夏から秋へと移り変わっています。季節の変化を感じながら、食事で体のリズムを整え、毎日を心地よく過ごせる体づくりをしていきましょう。

9月は
防災月間

災害に備えて食品を備蓄しよう



災害が起こると、ライフラインや物流機能の停止によって、食品が手に入らないことも想定されます。そのため、3日～1週間分の家庭備蓄が推奨されています。

〇ローリングストックとは

日持ちする食品を少し多めに買って置き、普段の食事で使いながら補充していく方法です。無理なく備蓄でき、食品の鮮度も保てるため、災害時も普段に近い食事がしやすいです。



家庭備蓄の例（約1週間分／1人あたり）

必需品	水 2L×11本 1日約3L必要 (飲料水+調理用水)	カセットコンロ	カセットボンベ 6本
主食 (エネルギー・炭水化物)	米 2kg (1食 75g 程度)	乾麺	カップ麺類 6個
主菜 (たんぱく質)	缶詰 (肉・魚) お好みのもの 9缶	そうめん 300g パスタ 600g	パックご飯 6個
副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維)	日持ちする野菜	梅干し・のり・乾燥わかめ等	野菜ジュース等
その他	果物・缶詰・果汁ジュース等	インスタントみそ汁・即席スープ	菓子・嗜好品
		レトルト食品 牛丼の素、カレー等 9個 パスタソース 3個	
		乳製品 ロングライフ牛乳、スキムミルク等	

参考資料：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
一般社団法人日本即席食品工業協会「本当に知ってる？防災食のこと」

～郷土料理⑤～

『あなご飯』



廿日市市の宮島町や大野地域では、昔からあなごがよくとれ、「瀬戸のあなご」と呼ばれて親しまれてきました。ごはんにあなごのかば焼きをのせた「あなご飯」は、1901年に宮島口駅で駅弁として販売されたのが始まりで、以来、宮島の名物として全国に広く知られるようになりました。

～あなごってどんな魚？～

< 生態 >

屋間は穴や岩のすきまにかくれ、夜になると動きだす夜行性の魚です。産卵場所など、生態についてはまだ分からないことが多いそうです。

< 栄養 >

うなぎより脂肪が少なく淡泊で、ビタミンAを多く含みます。夏バテや疲れ目によいとされています。

「瀬戸のあなご」は、潮の流れが速い場所で育つため、脂がのり、風味がよいのが特徴です。



給食に
登場します！

あなご飯

1人分
エネルギー：481 kcal
塩 分：0.8 g

材 料 (4人分)	切り方	作り方
ごはん	4杯	①卵に塩を加えて溶き、フライパンに油をひいて薄く焼き、細く切る。(錦糸卵を作る。)
あなごのかば焼き	100g	②鍋ににんじん、ごぼう、椎茸を入れ、材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
卵	1個	③油揚げを加えて煮る。
塩	少々	④調味料を加え、汁気がなくなるまで煮含める。
油	適量	⑤ごはん④とあなごのかば焼き、さやいんげんを加えて全体を混ぜ合わせる。
にんじん	1/3本	⑥器に盛り、①の卵を散らす。
ごぼう	1/3本	
干し椎茸	1枚	
油揚げ	1枚	
さやいんげん	5本	
料理酒	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	

給食では、あなごに野菜や卵も加え、いろいろな食材が味わえるようにしています。



東広島学校給食センター目標 『 東広島の将来像を学校給食の果たす役割で叶えます！！ 』



ひろしま給食
募集中!!

期 間：令和8年7月1日～9月4日

テーマ：バランスのよい献立に挑戦!!

～地元食材の恵みで育む未来～

詳しい情報は、ひろしま給食推進プロジェクト HP へ⇒

