



令和7年度
9月 給食だより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

いざという時のために、非常食を備蓄していますか？9月は「防災月間」、9月1日は「防災の日」です。近年、地震や台風、豪雨など甚大な被害につながる自然災害が増えています。自分や家族を守るために、普段から災害の備えについて考えておきましょう。

食品の家庭備蓄をしよう！

水3L（飲料水+調理用水） + 非常食3食分 × 人数分

これは、1日に必要な家庭の備蓄品です。

災害が起こると、電気や水道などが1週間以上使えなくなることがあります。また、支援物資が3日以上届かないことや、スーパーマーケットやコンビニエンスストアで食品が手に入らないことが予想されます。そのため、最低3日～1週間分の食品を備えておきましょう。特に災害発生の当日は、火が使えないこともあるので、調理しなくても食べられる非常食があると安心です。

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



水



副菜・その他

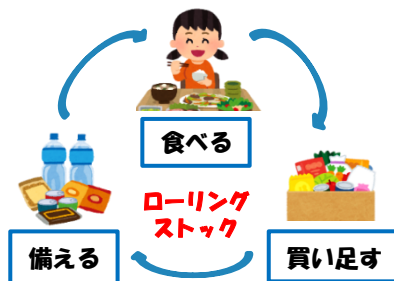


チョコレート
やビスケットなど
の菓子類も
大事です。

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品を備蓄する防災対策です。災害に備えて特別な準備をしなくても、日常の買い物で、無理なく災害に備えることができます。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



～地産地消⑤～



とうがん
『冬瓜』



「冬瓜」は夏野菜ですが、冬まで保存できることから、この名前がつけました。

大きいものだと、長さ80cm、太さ30cm、重さ8kgほどになります。重みがあり、皮の表面全体に粉がふいているものを選びましょう。

成分のほとんどが水分のため、ほとんど味がありません。煮物や酢の物、スープなど、他の味を含ませる料理にして食べるとおいしいです。

給食では、9月に東広島市産の冬瓜が使用できる予定です。

現在4軒の農家が、
給食用に作付けして
います。
(令和7年6月現在)



給食に
登場します！

とうがんじろ
冬瓜汁

1人分
1杯分：69kcal
塩分：0.9g

材 料（4人分）		切り方	作り方
豚肉	50g	こま切れ	① 干し椎茸を水で戻す。
豆腐	1/4丁	さいの目切り	② 煮干しでだしをとる。
油揚げ	1/2枚	短冊切り	③ 豚肉、にんじん、椎茸、冬瓜の順に入れて煮る。
冬瓜	250g	2cmいちょう切り	④ ③が煮えたら、油揚げ、豆腐を加えて調味する。
にんじん	1/4本	いちょう切り	⑤ 仕上げにねぎを入れる。
干し椎茸	1個	薄切り	
ねぎ	1/2本	小口切り	
だし煮干し	10g		
こいくちしょうゆ	大さじ1		
うすくちしょうゆ	小さじ1		
料理酒	小さじ1		
水	600mL		

給食では、煮干しでだしをとります。家庭でもぜひ挑戦してみてください。冬瓜は皮の近くに繊維が多いので、厚めに皮をむきましょう。



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっきー



ひろしま給食
募集中!!

期 間：令和7年7月1日～8月31日

テーマ：世界の料理に挑戦!!～地元食材の魅力再発見～
詳しい情報は、ひろしま給食推進プロジェクト HP へ⇒

