



令和8年度
8月・9月 給食たより

やまびこ

発行：東広島北部学校給食センター

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
防災月間

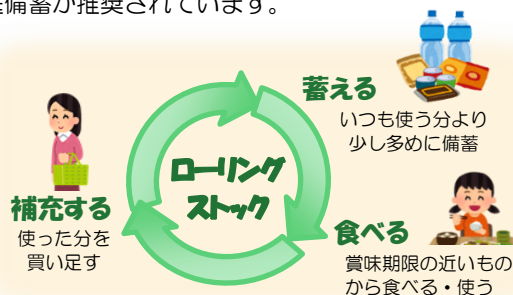
災害に備えて食品を備蓄しよう



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。

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くなります。



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
	そうめん 300g パスタ 600g		パックご飯 6個
主菜 (たんぱく質)	缶詰 (肉・魚) お好みのもの 9缶	レトルト食品	牛丼の素、カレー等 9個 パスタソース 3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
	インスタントみそ汁・即席スープ		
その他	果物・缶詰・果汁ジュース等	乳製品	菓子・嗜好品
		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 >

昼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	100 g	5mm幅	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めめる。
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	せん切り	⑥器に盛り、①の卵を散らす。
ごぼう	1/3本	ささがき	
干し椎茸	1枚	戻してせん切り	
油揚げ	1枚	せん切り	
さやいんげん	5本	ゆでて斜め1cm	
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。

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
100万食
プロジェクト

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→

