

9月 食育だより



池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和5年9月 第100号

長いようであっという間の夏休みが終わりました。2学期は、体育大会に文化祭と行事が盛りだくさんです。生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。

9月1日 防災の日 「もしもの時」に備えましょう



近年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。生きていくためには、水や食料品が必要です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインが復旧するまでの間や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる「3日分～1週間程度」の備蓄食などを用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度が目安です。

食料品

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す方法を「ローリングストック」と言います。ローリングストックを活用して、日頃から無理なく備えましょう。

災害直後の食事は、炭水化物を多く含む食品に偏りやすいです。栄養バランスも考慮して備蓄食品を選びましょう。

甘い物や、普段から食べ慣れているお菓子などは、気持ちを和らげてくれる効果もあります。

備える → 食べる → 食べる → 買い足す

9月1日は防災の日献立です！
・防災カレー
・ウインナーソーセージ
・缶缶サラダ
が登場します！

食缶に個包装のカレーが入っています。汁椀に出して食べましょう。

ふくまるアイデアメニューコンテスト

今年度も池田市内の中学校、義務教育学校後期課程の生徒のみなさんに、「ふくまるアイデアメニューコンテスト」として、給食のメニューを募集しています。選ばれたメニューは、実際に給食で登場します。たくさんのご応募お待ちしております！（※締め切りは各校によって異なります。詳しくは、学校または給食センターまでお問い合わせください。）

過去の採用例

どの献立もおいしかったなあ…

令和5年 5月採用献立：池田中学校
*卵入り中華スープ、★わかめスープ、鶏肉のカレー醤油焼き、豆苗とツナの塩昆布炒め
【献立作成者からのコメント】食物アレルギーで卵が食べられない人のために、卵を抜いた



令和5年 6月採用献立：池田中学校
チキンカレー、たれカツ、五色野菜とさきいかのカミカミサラダ、かみかみ黒豆
【献立作成者からのコメント】旬の食材を入れるようにしました。人気の食材で、食べる人が嬉しくなるような献立にしました。
【栄養士から一言】「噛むこと」を意識したテーマづくりがとても良いアイデアですね。



今月の給食にも採用献立が登場！：北豊島中学校
缶缶サラダ
【献立作成者からのコメント】災害時でも作れる献立にしました。
【栄養士から一言】ツナ缶、大豆水煮、ひじき、ホールコーンなどの常温でも保存がきく食材が使われて災害時にもGood！

採用献立は献立表のふくまるくんが目印です！