



給食だより

我孫子市立保育園
令和8年9月号

9月1日は防災の日



7月28日に起きた熊本地震、被災地では地震による被害以外に、夏の暑さによる被害もみられており、復旧の妨げにもなっています。

近年、地震以外にも大雨や台風などの自然災害が増えています。大規模災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが機能しなくなり、道路の遮断によって流通が止まり、物資が十分に手に入らなくなることがあります。

【食べるものを準備しておこう】

非常時でも食べることは大切です。食料は最低でも家族の人数×3日分が必要といわれています。(余裕があれば1週間分)

食事の準備には、保存期間が3～5年と長い非常食や、ふだん食べている食料をストックする「ローリングストック」を活用しましょう。ローリングストックは日常で消費した分を補充していくことで、一定量が備蓄されている状態にする備蓄方法です。ふだん食べ慣れているものを常備できます。

パック入りのごはんや乾麺などの主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるものがあるとよいでしょう。

◆離乳食を食べているお子さんがいる場合◆

すぐ食べられるベビーフードや液体ミルクが常備してあると安心です。

◆食物アレルギーをもつお子さんがいる場合◆

アレルギーが除去されている加工品を少なくとも2週間分常備しておくで安心です。水やお湯がなくても食べられるものが望ましいです。

～食に関する情報 Q&A～

Q 非常時にも活用しやすい食品には、どのようなものがありますか？

A 常温で保存ができる食品が便利です。

電気・ガス・水道が使える場合、使えない場合それぞれを想定し、ローリングストックで準備しておくで安心ですね。



給食レシピ紹介



塩こんぶあえ(9/15)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・キャベツ……………180g
(大き目の葉3～4枚)
- ・きゅうり……………1/3本
- ・塩こんぶ……………7g

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 13kcal
- ・たんぱく質 0.7g
- ・脂質 0.6g
- ・食塩相当量 0.3g

(塩分が気になる場合は、ざるに入れてふり、塩を落としてください。調味料を合わせたあとで、味が足りない時に、落とした塩を再利用してください)

- ・ごま油……………小さじ1弱
- ・醤油……………小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにする。歯ごたえを残す程度にゆで、水にとって冷まし、十分に水気を切る。
- ② 塩こんぶは長ければ、食べやすい長さに切る(キッチン鋏を使うと便利です)。
- ③ ボウルにごま油と醤油を混ぜあわせたら、①と②を加え、よくあえる。

★ゆでた野菜に塩こんぶを加えた、簡単なあえ物です。ごま油を加えることで風味が増します。塩こんぶの量はお好みで調整してください。



今年の十五夜は9月25日です

中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝をする日です。

お月見団子、秋に収穫される野菜や果物、ススキを供え、秋の実りに感謝します。

