



給食だより

春日市学校栄養士会
春日市立小学校
令和8年9月



防災の日 給食についてのお知らせ

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。防災の日は1923年（大正12年）に発生した関東大震災を教訓として定められました。

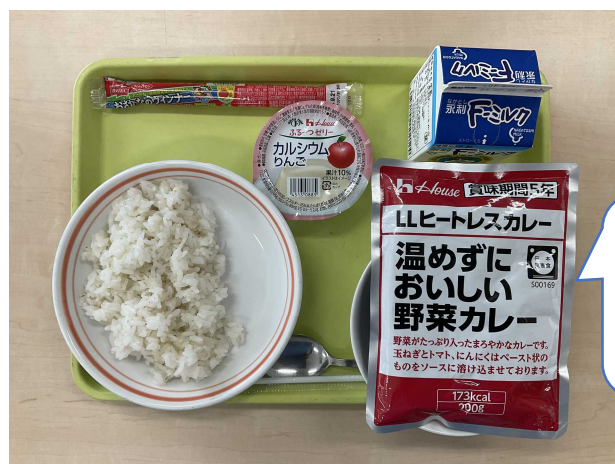
春日市においても近年頻発する地震や豪雨など災害によって給食室の水が使えない等様々な事態が想定されます。「非常食」を疑似体験しておくことは、実際に災害が起きた場合の子供のストレス軽減にもつながると考えられます。そこで、春日市小学校の給食として、長期・常温保存の食品を使い、水や釜を使用しないで食べられる食品を用いて栄養バランスを考慮した献立を立案し、実施します。

※ごはんは、配達してもらいます。

9月1日の給食

ヒートレスカレー（むぎごはん）ぎゅうにゅう

ぎょにくソーセージ りんごゼリー



春日市では、災害時の非常食を約5,000食備蓄しています。



*ヒートレスカレーは、令和5年度の同じものとなります。魚介エキスとココナッツが微量含まれています。ご心配な方は学校まで連絡をお願いします。なお、アレルギー特定原材料29品目は含まれていません。

かんたん！朝ごはんレシピ



今月のテーマ食材は… きゅうり



毎月「あさごはんのスメ」をテーマに、旬の食材等を使った朝食に合う給食を実施しています。

きゅうりとわかめのすのもの

【材料：4人分】

ツナ缶	40g
きゅうり	1本
キャベツ	1枚
にんじん	3cm
乾燥わかめ	大さじ1
レモン汁	小さじ1
酢	小さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
ごま	大さじ1

乾燥わかめは、水に戻すと10倍以上の量になります。

【作り方】

- ① きゅうりは3mm幅の輪切りにして、塩もみをしてしばらく置き、水分をしぼる。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにする。同じ鍋でにんじん、キャベツ、乾燥わかめをさっとゆでて水で冷やし、水分をしぼる。
- ③ ツナ缶をあけて、汁気を切る。
- ④ ボウルに①～③、Aの調味料、ごまを入れ、混ぜ合わせる。



8月31日（月）の給食に登場します！

起きたばかりの体は、**水分不足**になっています。そこで、朝ごはんには汁ものや水分が多い野菜を食べると、栄養養といっしょに水分も補うことができます。**熱中症予防**のためにも、朝ごはんを食べて登校できるといいですね。

朝ごはんを食べるために、まずは早寝・早起きにチャレンジ!!

スマートフォンやゲームの画面を見るのは、**ねる！時間前には やめよう。**

