



給食だより

令和8年度 9月号
那須烏山市学校給食センター
TEL: 88-2135
FAX: 88-0168

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏ばての影響が出て体調を崩す心配もあります。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして、体調管理に気をつけましょう。

生活リズムを整えよう



きそくただい しょくじ
規則正しい食事



にちゅう かつどうてき す
日中は活動的に過ごす



はやねはやお
早寝早起き



あさ ひかり あ
朝の光を浴びる

災害に備えて

9月1日は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。学校でも定期的に防災訓練を実施しています。今、家庭で使う食料品や生活必需品を日ごろから少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食料品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。

野菜ジュース



野菜不足を解消。ビタミンや無機質がどれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。

菓子



米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

給食レシピ 豆乳仕立ての野菜汁

これからの季節においしい野菜をたっぷり使い、豆乳でまろやかに仕上げます。

材料 (3~4人分)

- 豚こま肉 60g
- ごぼう (ささがき) 20g
- こんにゃく 40g
- 大根 (いちょう切り) 60g
- にんじん (いちょう切り) 32g
- ねぎ (小口切り) 24g
- さつまいも 60g
- 白菜 (短冊切り) 60g
- 油揚げ 20g (約1枚)
- 無調整豆乳 40g (大さじ2・2/3)
- サラダ油 1.2g (小さじ1/3)
- 味噌 30g (大さじ1.5強)
- 和風だしの素 1.2g (小さじ2/5)
- 水 400ml (2カップ)



作り方

- ①こんにゃくは短冊切りにし、さっとゆがいてあく抜きする。油揚げは油抜きをしてから短冊切りにする。
- ②なべにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、ごぼう、こんにゃく、にんじん、大根を入れて炒める。
- ③全体に油が回ったら、水を加えて煮る。(あくが出たらすく。)
- ④油揚げとさつまいもを加える。
- ⑤火が通ったら、白菜とだしの素を加える。
- ⑥一度火を止めて味噌を溶き入れる。弱めの中火にかけ、ねぎと豆乳を加えたら混ぜながら温める。沸騰直前で火を止める。

*豆乳を入れた後は、強く煮立てると豆乳の成分が凝固してしまいます。まろやかな汁に仕立てるためには、混ぜながらゆっくりと加熱するとよいでしょう。