

食育だより

令和7年9月3日

大崎上島町立東野小学校

《9月食育目標》
○食事にとって生活リズムを整えよう。

9月1日は防災の日！

～もしものときにそなえよう～

毎年、9月1日は防災の日です。今から102年前（1923年）の9月1日に関東大震災が起きたこと、またこの時期に台風が多く発生することに由来し、一人ひとりが災害（地震・台風など）についての知識を深め、災害時にどのような対応をしたらよいかを考える日です。



9/1 防災献立

救給カレー
牛乳
ツナと干し大根のごま酢あえ
いんげん豆のスープ



救給カレーは、災害などで給食の提供が困難になった
ときのために給食調理場に備蓄しているものです。
食物アレルギー特定原材料等28品目不使用です。温め
ずにそのまま食べることができます。（給食は温めました。）

干し大根などの乾物や缶詰・ごまなど、備蓄できる食材を
使ってツナと干し大根のごま酢あえを作りました。

スープには、乾燥した豆や日持ちしやすい野菜（たまねぎ・
人参・じゃがいも）を使用しました。

備蓄品は・・・最低でも・・・家族の人数×3日分

大規模な災害が起きたとき、私たちの生活を支える電気・ガス・水道・
食品輸送などのライフラインが突然止まってしまうかもしれません。も
しもの時に備え、この機会に備蓄品を確認してみましょう。



今年度の大崎上島町給食統一メニューは『保存食を使った料理』です。

たくあんのあれこれ



○たくあんは、漬物のひとつです。



○江戸時代の初めに沢庵というお坊さんが作ったので、たくあんと呼ばれる
ようになったそうです。

○たくあんは、大根を干して、ぬか・塩・とうがらし・クチナシの実（色付け用）
などを混ぜて漬け込みます。（大量生産の場合は、干さずに塩で水分をぬ
いてから漬けます。）

レシピ

たくあんのサラダサンド

9月11日の給食にでるよ。

材料（4人分）	分量	作り方
食パン	4枚	① 卵に砂糖を入れてよく混ぜる。
卵	2こ	② フライパンに油を熱し、①を入れて炒り卵を作る。
砂糖	小さじ1	③ きゅうりとキャベツは細切りにして軽く塩をふる。
油	小さじ2	④ たくあんは細切りにする。
きゅうり	1/2本	⑤ きゅうりとキャベツを軽く絞る。
キャベツ	100g	⑥ ②③④をマヨネーズとこしょうであえる。
たくあん	50g	⑦ ⑥を食パンにはさむ。
マヨネーズ	大さじ2	
こしょう	少々	