

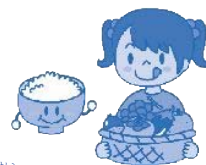
食育だより 2号



令和7年9月
多賀城市学校給食センター
発行
TEL 022-362-7874

味覚を育てて、食を楽しみましょう!!

食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



5つの基本味と代表的な食べ物



味覚を育てるには…

食感や硬さなど、さまざまなバリエーションを増やしましょう。

さまざまな食材を食べてみよう!



一度食べて苦手だなと思っても、繰り返しチャレンジしてみましょう!

薄味に慣れましょう!

楽しい食卓に!!

秋に美味しい食べ物



これからの季節は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。サンマやサケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

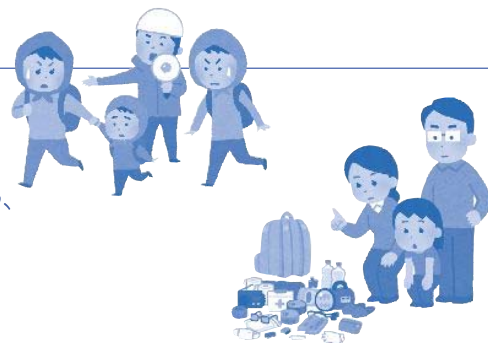


がつ ぼうさいげっかん 9月は防災月間です！

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。

2011年に起こった東日本大震災から14年が過ぎましたが、地震による津波警報や、異常気象による豪雨など、改めて防災について考えさせられることがあります。

災害はいつ起こるか分かりません。防災グッズの用意や点検、ハザードマップの再度の確認をしましょう。



ローリングストック

最近耳にする「ローリングストック」「日常備蓄」という言葉。冷蔵庫に保存しなくてもよい食品を一定量『備えて→食べて→買い足しておく』という方法です。

在庫管理を兼ねて日常生活で食べて消費し、消費した分を買い足すので食品ロスもふせがれます。備蓄する食品の中には、子どもの好きなおやつや、いつも食べているものがあるといいですね。万一の時、好きなもの、いつも食べ慣れている味は、不安を和らげてくれます。



水の備蓄は一人一日3L

水は、命を守るためにとても大切です。調理用も含めた飲料水の備蓄は、一人一日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要になります。



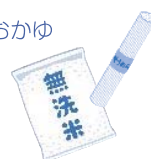
備えておきたい 食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。



【エネルギーを摂りやすいもの】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【菓物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【タンパク質を摂りやすいもの】

- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 肉、魚、豆の缶詰



【ビタミン類を摂りやすいもの】

- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



給食レシピ紹介

【材料】

- ・里芋（乱切り） 150g
- ・がんもどき（小さめのもの） 40g
- ・豚もも粗びき肉 50g
- ・むきえだまめ（冷凍） 25g
- ・しょうが（千切り） 5g
- ・油 5g
- ・水 材料が浸る程度
- 料理酒 7g（小さじ1 1/2）
- ごいくちしょうゆ 12g（大さじ2/3）
- 上白糖 5g（小さじ1）
- ★ごま油 適宜
- 和風だしの素 2.5g（小さじ1/2）
- ・片栗粉 1.6g（小さじ1/3）

【4人分】

さとちも 里芋とがんものそぼろ煮



これから旬を迎える里芋を使用した献立から1品ご紹介いたします。10月に小学校コースで登場予定です。ご家庭でも、ぜひ作ってみていただければと思います。

【作り方】

- ①材料を切っておく。●の調味料は合わせておく。
- ②鍋に油を熱し、豚もも粗びき肉を入れて炒める。
- ③②に里芋を入れて炒め、水をくわえて10分程度煮る。
- ④がんもどき、むきえだまめとしょうがを加え、合わせておいた●を加え、5分程度煮る。
- ⑤片栗粉を同量の水で溶き、④に入れてとろみをつけ、仕上げに★を入れて混ぜて、器に盛りつける。

※むきえだまめは手に入れば、入れると、いろどりがきれいです。

多賀城市ホームページに献立表や食育だより、給食ができるまでの調理動画を公開しています。ぜひご覧ください！

献立表・食育だより



給食ができるまで



ドリーランチ多賀城

多賀城市学校給食センター