



9月 給食だより



富山市立水橋西部小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。9月は朝晩の気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。毎日を健康に過ごすためにも、赤・黄・緑の食品群の働きを知り、それぞれの食品群から偏りなく食べるように心がけましょう。



3色の食品群の働きを知ろう



黄の食品

ごはん、パン、麺類、
いも類、さとう、油脂類

糖質や脂質を多く含む食品で、体を動かすためのエネルギーのもとになります。

緑の食品

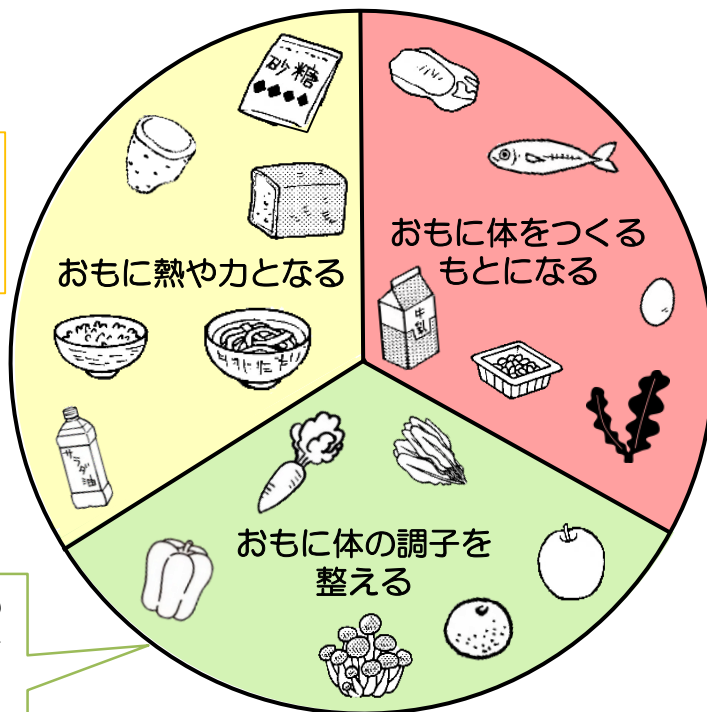
野菜、果物、きのこ類

免疫を高めるビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含んでいます。

赤の食品

肉、魚、卵、
大豆製品、海藻類、乳製品

たんぱく質やカルシウムを多く含み、筋肉や血液、髪の毛などをつくるもとになります。



3色バランスよく
食べることを
心がけましょう！



新献立紹介！！

～とやまのえごま入りガパオライス～

【材料（4人分）】

A	油	小さじ1	B	レモン果汁	小さじ1/2
	にんにく	1/2片		塩	少々
	たまねぎ	1/2個		こしょう	少々
	ピーマン	1個		中華スープの素	小さじ1
	なす	小1個		さとう	小さじ1/2
	鶏ひき肉	80g		酒	小さじ1/2
	大豆ミート	30g		しょうゆ	小さじ1
	ごはん	4人前		オイスターソース	小さじ1
				えごま葉(乾)	1g
				一味唐辛子	少々

【作り方】

- ① にんにくはみじんぎり、たまねぎ、ピーマン、なすは粗みじんにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにく、鶏ひき肉、大豆ミートを炒め、火が通ったらAを加えてさらに炒める。
- ③ ②に火が通ったら、Bを加えて炒め味付けをする。
- ④ えごまの葉と一味唐辛子で風味付けをする。
- ⑤ ごはんにのせて完成。

目玉焼きをトッピングしてもおいしいです！



9月1日は防災の日



今年の1月1日に、「令和6年能登半島地震」が発生しました。災害が発生した場合に備え、食料や水の備蓄を日頃から準備しておくことが大切です。この機会に災害時の食の備えについて考えてみましょう。

使いながら備える「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、食材を少し多めに備蓄し、賞味期限の古いものから順に消費しながら、買い足して管理することをいいます。そうすることで、期限切れを防ぎながら、災害時に備えることができます。

最低でも
【3日分×人数】
を用意しておきましょう！



「買う」→「備える」→「使う」→「買う」→…