



# 学校給食・食育だより

## 9月号



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑厳しい日が続きます。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

9月の給食には、季節の食材を使った料理として、ピーマンを使った「五色きんぴら」、なすを使った「豆腐のカレー」、「きゅうりのピリ辛炒め」「とうがんスープ」「ぶどう」や、行事献立として「月見だんご」、神戸の食材を使った「神戸たまねぎ天汁」が登場します。

### 『中学校給食アイデアメニュー』大募集！

中学校給食では、中学生のみなさんのアイデアを給食にとり入れ、より楽しく、魅力ある給食にするために「こんな給食メニューがあったら食べてみたい！」と思うおかず1品のアイデアレシピを募集します。

募集期間 令和6年7月1日(月)～9月6日(金)

#### 1. 募集内容 ～給食で食べたいアイデアメニュー～

- ・肉や魚を使った主菜料理
- ・野菜を使った副菜料理
- ・神戸市産の食材を使った料理
- ・兵庫県産の食材を使った料理
- ・季節(春・秋・冬)や行事の料理

#### ～神戸市産の食材～

こうべ旬菜(キャベツ・チンゲン菜・青ねぎ・きゅうりなど)  
こうべ給食畑野菜(にんじん・玉ねぎ)

#### ～兵庫県産の食材～

シラス干し・米粉・マッシュルームなど

※すべての食材は加熱調理をし、大量調理が可能な料理を考えてください。

#### 2. 応募方法

・応募用紙に、アイデアメニューのレシピ(料理名・材料・作り方等)、イラスト、アピールポイント(工夫・特徴等)など必要事項を記入し、各中学校の先生に提出してください。

★選ばれた料理は、順次 給食メニューに登場する予定です。ホームページでお知らせします。ふるって、ご応募ください！(※応募用紙は先生にもらってください。)

<今月の神戸市内産予定>

- ◆神戸市内産米使用
- ◆こまつな、ピーマン、なす、きゅうりはこうべ旬菜・神戸市内産野菜を使用



ホームページに「食材の産地情報」「放射性物質検査結果」を掲載しています。

神戸市学校給食



## 「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



### 家庭で備えておきたいもの



#### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



#### 食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。



#### カセットコンロ・カセットボンベ

熱源があれば、お湯を沸かすことができます。



#### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

1. 家庭にある食品をチェックする。
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める。
3. 足りないものを買い足す。
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す。

3日～1週間分あればいいね

