

# 9月給食だより

令和7年9月  
瀬戸内市学校給食調理場

## 9月1日は防災の日

### 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、最近では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買い出しに行くと売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくで安心です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

★水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらい不足「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

水は必需品！  
1人1日3Lが目安です。

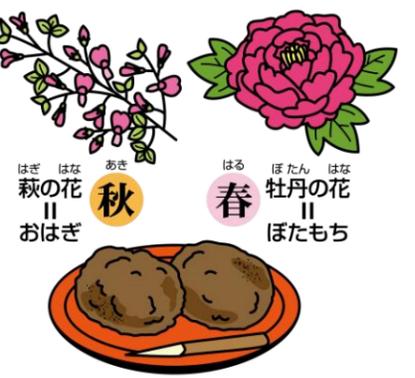
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

### お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



## スポーツには食事がカギ!

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をとることで練習の効果が上がります。スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。ですが、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。そのため、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。



1日3食のなかで一番大切なのは朝食です。夕食より朝食でしっかり栄養をとった方が筋肉がつきやすくなるといわれています。プロテインやサプリメントに頼っていると、成長期の体にとって、肝臓や腎臓に負担をかけてしまいます。色々な食材を使って、栄養バランスのとれたおいしい食事を味わって食べましょう。

|                          |                           |                                |                           |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| <b>主食</b><br>ごはん、おにぎり、パン | <b>汁物</b><br>野菜のみそ汁、野菜スープ | <b>おかず(主菜)</b><br>肉・魚・卵・大豆のおかず | <b>果物</b><br>バナナ、オレンジ     |
|                          |                           |                                | <b>牛乳・乳製品</b><br>牛乳、ヨーグルト |

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!

### 試合・競技当日の食事は?

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

#### 試合の前後に水分をしっかりととりましょう

食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和6年6月~令和7年6月)

|          |               |               |
|----------|---------------|---------------|
| 木徳神糧株式会社 | 株式会社 みゆきやフジモト | 生活協同組合おかやまコープ |
| 三宝ウエルネス  | WINLIGHT      | ZEROUM        |
| ポイリク     | Tinc.         | MEIKO 株式会社 明工 |
|          |               | 備前日生信用金庫      |

給食の生鮮野菜の地産率 (重量ベース) 令和7年6月

瀬戸内市産 48.0%

岡山県産(瀬戸内市産を含む) 72.8%