



令和8年度 9月号

発行元 学校給食センター

毎月19日は食育の日



HP

Instagram

@sanyo_onoda.kyushoku



親子食育料理教室を開催しました！

2学期が始まって3週間経ちました。生活リズムは戻りましたか？

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、2学期も心も体も元気に過ごしましょう。

災害に備えましょう

7月28日に、熊本地震が発生しました。また、8月末には、関東地方や北陸地方など様々な地域で水害も起きています。

いつどこで災害が起きるかわかりません。ぜひこの機会に、家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認の方法や避難場所などを話し合ったりしておきましょう。



食品備蓄は最低3日分、できれば1週間分

備蓄食品リスト 1週間分大人1人分

	備蓄しておきたいもの	目安量	メモ	チェック
飲料	水 野菜ジュース	1人1日 3ℓ	飲料水+調理用水 ビタミン、ミネラルの補充	
主食	無洗米 レトルトご飯、粥 アルファ米 即席麺、カップ麺	2kg 3個 3個 3個	米を研ぐ水が節約できる そのままでも食べられる 水、湯を注ぐだけで食べられる	
主菜	缶詰 レトルト食品	9缶 12袋	調理不要で便利（肉や魚・豆の缶詰） そのままでも食べられる（カレーなど）	
副菜	日持ちする野菜、果物の缶詰 インスタントスープ		ビタミン、ミネラル、食物繊維などの補充 （切干大根や玉ねぎ・じゃがいもなど） 具たくさんがおすすめ	
その他	嗜好品 菓子等		食べなれた好みのもの	

備蓄食品リストを参考に、準備してみませんか。

山口県栄養士会 下関事業推進委員会作成（一部改訂）

学校給食センターでは、児童生徒が非常食を体験し、災害時の食事や日常の食事の大切さを考えるきっかけとして、10月13日の「国際防災デー」に合わせて、給食で非常食を提供します。

★実施日 令和8年10月14日（水）

★献立内容 シャカシャカ揚げパン

牛乳

救給カレー

フルーツヨーグルト



※容器はそのまま食器になるスタンディングパウチで、使い捨てのスプーンが付いています。袋を開封し、立てた状態でスプーンを使って食べます。

7月25日と8月1日に学校給食センターにて親子食育料理教室「親子で楽しく“かんたん 弁当” クッキング」を開催しました。栄養教諭より「お弁当づくりのポイント」の話を聞き、お弁当用の6品と飲み物1品を作り、各自が持参したお弁当箱につめて食べました。その様子と感想の一部を紹介します。

★メニュー

・3色おにぎり

（とうもろこしごはん

えだまめごはん・鮭わかめごはん）

・鶏肉の梅玉ドレッシング焼き

・オクラの豚肉巻き

・ピリ辛きゅうり

・かぼちゃサラダ

・付け合わせ（うずら卵・ミニトマト）

・カルピスシェイク（飲み物）

<出来上がりのお弁当>



【参加者の声】

親子で協力して料理を作る機会がなかなかないのでいい機会になりました。

かぼちゃサラダにチーズを入れるのは、アクセントになって良かったです。

みんなと一緒に作って、とても楽しかったです。



栄養教諭よりポイントの説明



【そのほか参加者の声】

- ・お弁当の適量を知れて良かったです。（保護者より）
- ・一番おいしかったのは、梅玉ドレッシング焼きです。（子どもより）