



給食だより



令和8年9月 No. 5

唐津地区栄養部会

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、規則正しい生活リズムを心がけ、食事をしっかりとって体調を整えましょう。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。

家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるかの確認、安否確認方法や集合場所などを話し合うことが大切です。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1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。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと **21L**



Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。

阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1～2か月程度、断水などの被害の復旧には1か月以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。



家族のためにつくってみませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。



今月の給食(9月16日)より

豚キムチ丼 (材料) 5人分

豚肉	225g
たまねぎ	150g
白菜キムチ	100g
にら	30g
サラダ油	小さじ1/2
酒	小さじ1
こいくち醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2 強
ごま	小さじ1

ご飯 5人分

【作り方】

- ① 野菜などの材料は洗って食べやすい大きさに切る。
- ② 材料を炒めて火が通ったらキムチを入れて味付けする。
- ③ 味が良ければ、にらとごま油とごまを入れて仕上げる。
- ④ ご飯の上にのせて盛り付けする。

ポイント：調味料は味を見ながら入れましょう。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

あさあいさつ 田んぼでかるい 野菜をうるみせ 雨がふったらさすもの 夜空にさくはな