

Main menu table with columns for date, day, meal name, ingredients, and nutritional values (kcal, protein, fat, etc.).

※ 都合により、献立や材料が変更になることがあります。

給食費の納入について、ご協力をお願いします。9月分の給食費の口座振替日は9月30日(火)です。

《 栄 養 価 》

Nutritional value table with columns for Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Magnesium, and Vitamins (A, B1, B2, C).

(※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値(令和3年2月改正)を使用)

# 食育いっづか



令和7年9月号  
文責：飯塚市  
栄養教諭・  
学校栄養職員

長い夏休みが終わり、2学期の学校生活がスタートします。夏休みで乱れがちだった1日の生活リズムを整え、気持ちのよい毎日を過ごしましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう!

毎日、朝ごはんをしっかりと食べていますか? 朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか。



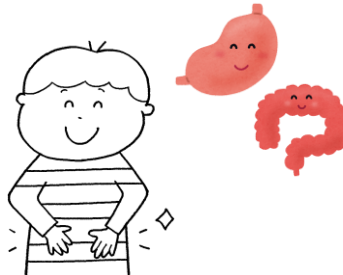
### ①脳が目覚める

栄養素が頭に届き、脳の働きが活発になります。学習がしっかりと頭に入るようになります。



### ②胃や腸が動く

食べ物を消化する胃や腸が活発に動き出し、排便を促します。



### ③体温が上がる

寝ている間に下がった体温が上がり、1日を元気に過ごすための体の準備が整います。



## ★9月1日は防災の日★

災害時には、被災地はもちろんその他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。いつ災害が起きても対応できるよう、日ごろから備えておきましょう。

### ローリングストックとは…

食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態にすることで。



## 学校給食調理員衛生管理研修会を行いました

7月29日に、飯塚市内の学校給食の調理に従事する約160人を対象に、衛生管理についての研修会を行いました。白ごろの調理作業を振り返りながら講話を聞き、協議を行うことで、給食づくりにおける危機管理・衛生管理について学びました。今回の研修を機会に気持ちを一新し、これからも、児童生徒のみなさんのために、安全・安心でおいしい給食を作りたいと思います。



## 給食による食物アレルギーの新規発症を防ぐために

現在食物アレルギーがないお子さんでも、食べたことがない食品を初めて食べる時には、新規発症の可能性があります。学校での新規発症を防ぐために、以下の2つのことをお願いします。

- ① 毎日の献立にどのような食品が使われているのか、献立表でご確認ください。
- ② 食べたことのない食品については、医師に相談の上、一度ご家庭で食べることをおすすめします。

## 給食レシピ紹介

献立・レシピ  
\*ホームページ掲載中\*

### 麻婆豆腐

《材料：4人分》

- 豚肉ミンチ：40g 鶏肉ミンチ：40g 料理酒：小さじ1/2
- 玉ねぎ：160g 人参：40g 根深ねぎ：6g しょうが：6g
- にんにく：1g 豆腐：480g グリンピース：20g 油：小さじ1/2
- ④ (砂糖：小さじ2と1/2 赤みそ：大さじ1 濃口しょうゆ：小さじ2 料理酒：小さじ1/2 豆板醤：小さじ1)
- でん粉：小さじ1 ごま油：小さじ1/2

《作り方》

- ① 野菜はみじん切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ② 豚肉ミンチと鶏肉ミンチに酒をふる。豆腐、グリンピースは下ゆでをする。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうが、根深ねぎを炒める。
- ④ 豚肉ミンチ、鶏肉ミンチを加え、色が変わったら玉ねぎ、人参を加える。
- ⑤ ④で調味し、豆腐、グリンピースを加えて混ぜる。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。

赤みそは種類によって味が違います。調味料は味をみながら調整しましょう。

