



9月

給食だより

令和8年度

山梨市教育委員会

2学期が始まりました。暑い日が続きますので、夏の疲れを早くとるためにも、バランスのよい食事を心がけ、夜は早めに休んで睡眠をしっかりとるようにしましょう。

9月は食生活改善普及運動月間です!

9月は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動」月間です。生涯にわたって心身ともに健康に生活するためには、一人ひとりが「望ましい食生活」について理解を深め、毎日の生活の中でしっかりと実践してしていくことが大切です。



スマート・ライフ・プロジェクト

食事をおいしく*バランスよく!

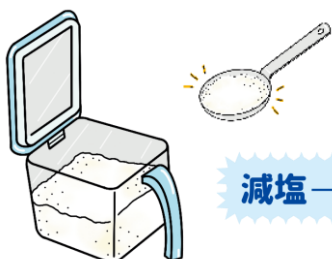


健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

- 「スマート・ライフ・プロジェクト」は、厚生労働省が国民の健康づくりをサポートするために行っているものです。食事面では、特に次のことを毎日の生活の中で取り入れていきましょう!

♪おいしく減塩! 1日マイナス2g

～減塩で健康生活!～



減塩-2g

- ★食塩のとりすぎは生活習慣病につながります。香辛料などを上手に利用して、1日**減塩-2g**を目指しましょう(食塩小さじ1杯=5g)



♪毎日プラス1皿の野菜!

～野菜で健康生活!～



- ★毎日、**野菜を1皿プラス**した食事で健康に過ごしましょう! 生野菜より量をたくさんとれる温野菜がおすすめです。



今日から実践! うす味でもおいしく食べるコツ



だしのうま味を きかせる うま味	酸味や香りを プラスする	よくかんで、 味わって 食べる
------------------------------------	-------------------------	--------------------------------

毎日の食事から、元気な体をつくっていきましょう!

9月1日は防災の日給食です！

山梨市学校給食センターでは、災害時などのもしもの時に一時的な電気の供給と炊飯機による炊き出しを可能にする「自家発電機」や、水を貯水して災害時に飲み水として使用できる「受水槽」を設置して一時的なライフラインを確保できるようになっています。

おにぎり成型機



受水槽



非常用自家発電機

いざというときにすぐ使えるよう、9月1日の防災の日給食としておにぎりを提供しています。

給食センターでは非常食として備蓄米を貯蔵できるようになっており、炊き出したごはんを素早く衛生的に形成する「おにぎり成型機」も導入しています。



(R7年9月1日に実施した防災の日給食)

作ってみませんか？ ～給食レシピ～

チリコンカン

材料（4人分）

油：小さじ1/2
おろしにんにく：少々
おろししょうが：少々
豚ひき肉：80g
酒：小さじ1/2
赤ワイン：小さじ1
玉ねぎ：小1個
カットトマト缶：60g
トマトケチャップ：大さじ2
中濃ソース：小さじ1

A

大豆水煮：40g
ミックスビーンズ水煮：40g
しょうゆ：小さじ1/2
コンソメ：小さじ1/2
スープストック：小さじ1/2
チリパウダー：少々
塩：少々
こしょう：少々
マカロニ：26g

チリパウダーは加減をしながら辛さを調整してみてください。
全体が重い場合は、水を加えながら煮込んでください。

作り方

- ① 玉ねぎは、粗みじん切りにしておく。豚ひき肉は、酒で下味をつけておく。マカロニは、固めにゆでておく。
- ② 油でおろしにんにく・おろししょうが、豚ひき肉、赤ワインを加えてよく炒める。
- ③ 粗みじんの玉ねぎを加えてよく炒め、トマト缶、ケチャップ、中濃ソースを加える。
- ④ 大豆の水煮、ミックスビーンズの水煮を加えてAの調味料で煮込み、最後に下茹でしておいたマカロニを加えて出来上がり。

お豆たっぷりのチリコンカンです♪ 豆にはたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれているので、体づくりやおなかの調子を整えるのに役立ちます！

