

9月給食だより



令和7年度
山梨市教育委員会

2学期がはじまりました。休み明けで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれません。生活リズムを取り戻すためにも、まずは、朝ごはんをしっかり食べることから始めましょう。そのためには早寝・早起きも大切です。2学期は様々な行事があります。元気に参加できるよう体調を整えておきましょう。



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、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、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に行き売り切れ…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ことが安心です。

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、食べたらずい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

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。



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。



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。

- ① 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。
- ② 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。

9月1日は防災給食

山梨市の給食センターには、災害時におにぎりを作って避難所に届けるためのおにぎり成型機があります。

毎年9月1日の防災の日には、防災意識を高めるために、このおにぎりが給食として提供されています。



知っていますか？「100年フード」



「100年フード」は文化庁による取り組みで、地域の風土や歴史・風習の中で個性を活かしながら創意工夫され、世代を超えて受け継がれてきた食文化を地域の誇りとして100年を超えて継承していくことを目指し、認定するものです。江戸時代から続く郷土料理の「伝統の100年フード」、明治・大正に生み出された食文化の「近代の100年フード」、目指せ、100年！の「未来の100年フード」の部門があり、これまでに300件の食文化が認定されてきました。

給食でも、この「100年フード」を献立に取り入れ、全国各地の郷土料理や食文化を紹介しています。文化庁のホームページでは、すべて「100年フード」を見ることができます。おじいさんやおばあさんのいる地域や、いつか旅してみたいところの「100年フード」などを調べてみてはいかがでしょうか。

日本あふれる食文化

「100年フード」とは？

文化庁では、我が国の多様な食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、文化庁とともに継承していくことを目指す取り組みを推進しています。

これまでに300件の食文化が認定され、認定後は、各種メディアで認定団体の活動が数多く取り上げられたり、ロゴマーク入りの商品が販売されるなど、100年フードの取組は全国に広がりを見せています。

100年フード

ホームページ



作ってみませんか？ ～給食レシピ～



信玄蒸しパン

材料（4人分）

- A
- 蒸しパンミックス：160g
 - きな粉：16g
 - 食塩：少々
 - 牛乳：100ml
 - 油：小さじ1

マフィンカップ：4つ
黒みつ：お好みの量



信玄もちとは、

山梨県を代表する銘菓で、きな粉をまぶした餅に黒蜜をかけて食べる和菓子です。戦国武将・武田信玄が由来とされ、非常食として持ち歩いた餅に似せて作られたという説があります。

作り方

- ① ボウルに材料Aをすべて入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。〈混ぜすぎると硬くなるので注意しましょう。〉
- ② マフィンカップに①を等分になるように入れる。
- ③ 電子レンジに入れ、600W1分30秒～2分ほど加熱する。竹串を刺して何もついてこなければOK。
- ④ 蒸しパンを皿に移し、上から黒みつをかければ出来上がり！！

※お使いの電子レンジによって加熱時間が異なりますので様子を見て調整してください。

