

食育だより

令和4年9月号
佐久市学校給食北部センター

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。



家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

ひとり 1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)



主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



～佐久市の郷土食を味わう日～

水田フナ養殖とは

水田フナ養殖とは、水田を活用して、フナを5センチ前後の大きさまで育てる養殖方法です。



こんな看板も見かけるよ。

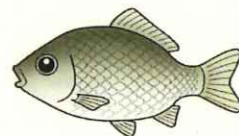


養殖の流れ

- 産卵・孵化（5月）：水田に産卵場を作り、親鮒（卵を産ませるために大きくしたフナ）と水草を入れます。1日から2日の間にフナが水草に卵を産むので、その水草を産卵場の外に出し、孵化させます。
- 飼育（6月～9月）：餌を与える、水草を除去する、水位・水温の調整などの管理を行います。
- 水揚げ（9月）：体長4センチから7センチを基準として、小鮒（コブナ）の水揚げを行います。

佐久市のフナ（鮒）

佐久市では、長野県水産試験場佐久支場が育成した、「改良フナ」と呼ばれる骨の柔らかい丸い体形の食味が優れたフナが養殖されています。生きたまま5センチ前後のコブナが袋詰めで出荷販売されます。醤油と砂糖で甘辛く煮つけた「甘露煮」でいただく方法が一般的です。また、フナと一緒に育てた米は安心安全な「鮒米」として、関西地方を中心に高い評価を受けています。



袋の中は酸素がパンパンにはいっています。ピチピチ元気な小鮒（コブナ）が売っています！

9月7日の給食に小鮒の甘露煮がですよ！



9月 予定献立表

今日の給食目標
「規則正しい食事をしよう」



令和4年9月1日
佐久市学校給食北部センター

日	曜	献立名	牛乳		赤の仲間口 血や筋肉になる		みどりの仲間口 体の調子を整える		黄の仲間口 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)		一口メモ		
			たんぱく質		(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	たんぱく質(g)	糖質(g)		小学校	中学校
			肉類	豆類	魚肉卵豆腐	牛乳 小豆 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋 砂糖	油脂類	食塩相当量(g)				
1	木	鶏肉のマスタード焼き ツナたまサラダ リボンパスタスープ	とりにく		とりにく		とりにく	きゅうり, 玉ねぎ		マヨネーズ	639	777	<p>9月1日 防災の日</p> <p>2日は防災の日の献立になっています。</p> <p>大切ですよ朝ごはん!</p> <p>佐久を味わうふなっこ献立です。北部センターで時間をかけて小鉢を甘藷煮にします。</p> <p>十五夜</p> <p>今月の佐久市産食材 長ねぎ きゅうり ブルーベリー 小鉢 きゃべつ ブルーベリージャム</p> <p>おたのしみ献立 ☆東小中学校☆</p> <p>19日は敬老の</p> <p>「まごはやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。</p> <p>旬の果物「なし」</p>		
2	金	かつお漬けフライ 切干大根の煮つけ すいとん汁			かつお漬けフライ		油あげ	にんじん	切干大根, 玉ねぎ	こんにやく, 三温糖	ひまわり油	25.2		30.1	
5	月	スタミナ焼き肉 つばづけあえ 根菜のみそ汁			ぶたにく		にんじん, にら	白菜キムチ, 玉ねぎ	でんぶ	ひまわり油, ごま油	581	708			
6	火	ハンバーグケチャップソース 海藻サラダ 春巻スープ			ハンバーグ		海藻ミックス	キャベツ, きゅうり		緑豆春雨	638	795			
7	水	小鉢の甘露煮 きゃべつのミソドレサラダ 大根のそぼろ汁 ふりかけ(味かつお)			小鉢		ササミフレーク, みそ	にんじん	キャベツ, きゅうり	三温糖, 中ざら糖	561	673			
8	木	豚肉とさつま芋の甘酢あえ コーンサラダ 白菜とベーコンのスープ			ぶたにく		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	上白糖	ひまわり油	648	794			
9	金	☆ごまマヨチキン ☆きんぎょのマリネ ☆豚汁 ☆お月見団子			とりにく, みそ		青大豆, ツナフレーク	糸寒天	にんじん	きゅうり, 玉ねぎ	じゃがいも, 上白糖	702		836	
12	月	厚あげの肉みそがけ すくすくサラダ なめこ汁			生揚げ, ぶたひきにく, みそ		にんじん	きゅうり, 玉ねぎ	上白糖, でんぶ	ひまわり油	595	729			
13	火	鶏肉のブルーソースがけ 佐久っとサラダ チンゲンサイのスープ			とりにく		とりにく	ブルーベリー	三温糖, でんぶ	ひまわり油	646	801			
14	水	☆ポテトカップグラタン ☆ひじきのレモンマリネ ☆キーマカレー ☆ミルクケーキ(コーヒ)			とりにく		ポテト	ひじきミックス	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン	上白糖	710		863	
15	木	えびかつ こんにやくサラダ ミネストローネ			えびかつ		ウインナー, 大豆	にんじん	きゅうり, キャベツ	三温糖, こんにやく, 上白糖	ひまわり油	625		792	
16	金	さばのカレー風味焼き 野菜の炒め煮 けんちん汁			さば		さつまあげ, こおり豆腐	にんじん, のぎわな	こんにやく, 三温糖	ひまわり油	607	721			
20	火	ウインナーとポテトのから揚げ 糸寒天のサラダ フルーツポンチ			ウインナー		糸寒天	にんじん	きゅうり, キャベツ	揚げ油(米油)	723	881			
21	水	鮭のもみじ焼き まわかめのみそ汁 凍り豆腐のみそ汁			さけ, みそ		ぶたにく, ちくわ	くまわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく, 三温糖	27.8		32.6	
22	木	チリコンカン ごぼうサラダ 白菜とウインナーのスープ ブルー			ぶたひきにく, ぶたレバー, 大豆, いんげんまめ		トマト(缶)	玉ねぎ		ひまわり油	655	794			
26	月	白身魚のフライ チーズサラダ かきたま汁			白身魚フライ		サイコロチーズ	にんじん	キャベツ, きゅうり	上白糖	ひまわり油	577		684	
27	火	鶏肉のパン粉焼き かみかみサラダ レタスのスープ			とりにく		とりにく	にんじん	きゅうり, キャベツ	パン粉	オリブ油	593		728	
28	水	チーズオムレツ コーンスローサラダ ハヤシライス			チーズオムレツ		にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン	三温糖	マヨネーズ	ひまわり油	679		822	
29	木	焼きフランク もやしとツナのサラダ 白菜のクリーム煮			フランクフルト		ツナフレーク	小松菜, にんじん	もやし, レモン	三温糖	ごま油	678		871	
30	金	ちくわの甘辛揚げ きのこのサラダ もずくのみそ汁 くだもの(なし)			ちくわ		ハム	にんじん	ぶなしめじ, えのきたけ, キャベツ	でんぶ, 三温糖	揚げ油(米油)	659		808	

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスのよい食事をとるためには3つの食品群(赤・みどり・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩相当量g		
小学校基準値	650	13~20%	20~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満		
9月小学校平均値	638	17%	(27.1g)	29%	(21.2g)	349	2.8	250	0.54	0.54	33	4.9	2.4
中学校基準値	830	13~20%	20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満		
9月中学校平均値	780	17%	(32.1g)	27%	(23.1g)	375	3.6	286	0.69	0.69	32	6	2.9