



がつ しょくいくもくひょう えべつ しょくざい
9月の食育目標：江別の食材をしよう！

江別市立大麻小学校 2024.9.2 栄養教諭 佐藤 ちさと



夏休みはゆっくり過ごせましたか。9月は、「江別の食材をしよう！」が食育目標です。江別市では、春に植えた野菜たちが収穫の時期を迎えています。旬の野菜は、味はもちろん、栄養価も通常より高く、値段も安い！そんな魅力が詰まった野菜を、給食でも使っています。献立表をチェックしてみてください。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

9月2日は防災の日

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。先週も台風が本州に上陸し大きな影響が出たばかりです。台風以外にも地震での被害も考えられます。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント



水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

