

9月給食だよ！

魚津市健康センター

ご家庭で災害に備えた備蓄をしていますか？

残暑はまだまだ厳しいですが、秋の気配を感じるようになってきました。9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて水や非常食を用意しているご家庭も多いと思います。この機会に避難路の確認や備蓄する食品の点検をしましょう。災害時は、普通どおりの食事をとることが難しく栄養が偏りがちです。この機会に常温で保存がきく防災食について知識を深めましょう。また、9月13日には魚津市総合防災訓練があります。お住まいの地域との連携を深めておきましょう。

防災・食べ物クイズ

※次の問題に答えながら防災について考えてみましょう。

Q1

食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。



② 太陽の光が当たる明るい所に置く。



③ 1回沸騰させた水を入れておく。



Q2

次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）



①小麦粉



②ショートケーキ



③生肉



④缶詰



⑤レトルト食品



⑥梅干し



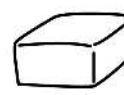
⑦卵



⑧切干大根



⑨乾燥ワカメ



⑩豆腐

Q3

防災グッズの中に1つだけおやつを入れたら、次のうち、どれがよいでしょう？

①スナック菓子



②シュークリーム



③ようかん



お月見カップエッグ

9月25日は「お月見」

卵 3個
油 少々
アルミカップ 3枚
ベーコンやお好みの野菜

（作り方）

- ①アルミカップに油を塗って、フライパンにのせます。
- ②カップにお好みで野菜やベーコンを入れます。
- ③②のカップに卵を落とし入れ、フライパンに水を入れます。
- ④ふたをして固まるまで加熱します。



答え

パンにはさんでお月見バーガーにしてもよいですね！

Q1＝①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。） **Q2**＝①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。） **Q3**＝③（ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んで間違いではない。）

令和8年

9 月 予 定 献 立 表



日付	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児	午後のおやつ
			★卵・乳なしメニューの日★		
1	火	牛乳、お子様せんべい	鶏肉の唐揚げ、かみかみサラダ、玉わかめスープ	ごはん	牛乳、クッキー
2	水	果汁、せんべい	焼き魚、じゃが芋きんぴら、みそ汁	ごはん	豆乳、おかき
3	木	飲むヨーグルト、クラッカー	ハンバーグ、スパゲティーソテー、オクラスープ	ごはん	牛乳、ビスケット
4	金	牛乳、クッキー	揚げさばと大根のマリネ、即席漬け、コーンスープ	ごはん	牛乳、じゃがバター
5	土	牛乳、せんべい	卵うどん、ごま浸し	ごはん	牛乳、クラッカー
6	日		★卵・乳なしメニューの日★		
7	月	ゼリー、おかき	焼きそば、ウインナー、コンソメスープ	ごはん	果汁、ごませんべい
8	火	牛乳、お子様せんべい	魚のチーズ焼き、ブロッコリーと人参のおかか和え、野菜のスープ	ごはん	牛乳、枝豆
9	水	牛乳、ボーロ	豚肉とピーマンのせん切り炒め、とうがんのスープ、蒸しかまぼこ	ごはん	牛乳、せんべい
10	木	牛乳、おかき	ハヤシライス、厚焼き卵、きゅうりのサラダ	ごはん	ヨーグルト☆、ビスケット
11	金	牛乳、チーズ	魚のごま揚げ、もやしとわかめの甘酢和え、大根のみそ汁	ごはん	牛乳、せんべい
12	土	牛乳、クラッカー	なすピーマンみそ炒め、そうめん、ちくわ、ごはん	ごはん	牛乳、クッキー
13	日				
14	月	牛乳、クラッカー	カレーシチュー、キャベツとフルーツのサラダ、ウインナー	ごはん	牛乳、ビスケット
15	火	牛乳、コーンフレーク	魚のおろし煮、即席漬け、里芋のみそ汁	ごはん	牛乳、りんごパイ
16	水	牛乳、ビスケット	豆腐入り松風焼き、夏野菜のカレー炒め、とろりん汁	ごはん	牛乳、クッキー
17	木	牛乳、おかき	魚の竜田揚げ、きゅうりとしらすの酢の物、さつま汁	ごはん	鉄強化飲料☆、のりせんべい
18	金	牛乳、桃缶詰	カップエッグ、かぼちゃサラダ、マーボーなす	ごはん	ぶどうゼリー、お茶・麦茶
19	土	牛乳、ボーロ	豆腐とわかめのみそ汁、干物、味付けのり、ごま和え	ごはん	牛乳、せんべい
20	日				♪毎月19日は食育の日♪
21	月		敬老の日		
22	火		国民の休日		
23	水		秋分の日		
24	木	牛乳、ウエハース	なすの豚肉焼き、温野菜サラダ、豆腐と麩のみそ汁	ごはん	牛乳、カルシウムせんべい
25	金	牛乳、クッキー	カレームニエル、青菜の磯和え、じゃがいもと麩のみそ汁	ごはん	牛乳、お月見団子
26	土	牛乳、ビスケット	肉野菜炒め、かぼちゃごましょうゆ、揚げのみそ汁	ごはん	牛乳、おかき
27	日				
28	月	牛乳、おかき	豆腐チャンプル、にんじんの煮物、麩のすまし汁	ごはん	牛乳、なし、クラッカー
29	火	牛乳、おかき	チーズ入り卵焼き、ごま和え、豆腐とねぎのみそ汁	ごはん	牛乳、ジャムサンド
30	水	牛乳、パイン缶	魚のから揚げ、じゃが芋の炒め煮、青菜と揚げのみそ汁	ごはん	牛乳、昆布、チーズ
ごはん献立		牛乳、ビスケット	キャロットピラフ、チキンカツ・ブロッコリー、野菜のチャウダー	キャロットピラフ	牛乳、カステラ

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください