

2026 9月 いがっこ給食センター夢だより

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守るにつながります。



地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉
ねぎ・小松菜・チンゲン菜・冬瓜
アスパラガス・水菜・鶏卵・なす
白鳳梨・シャインマスカット

＜三重県産＞

豚肉・鶏肉・牛乳・小麦粉
大豆（揚げ用）・豆腐・厚揚げ
もやし・たけのこ水煮
のり・ひじき・わかめ

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

いがっこ給食センター夢では、
レトルトカレー（ヒートレスカレー）、米、ツナ、スパゲティ
をローリングストックし、もしもの時に備えています。



① 9月2日（水）
「伊賀豚キムチ」
「白鳳梨」



伊賀市羽根地区で栽培される「白鳳梨」は、「みえの安心食材」に認定されたブランド梨です。甘みが強く、シャキッとしたジューシーな梨です。

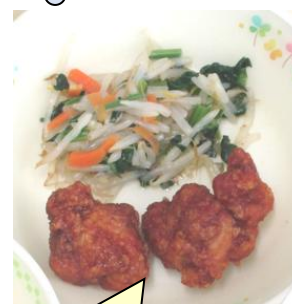
② 9月9日（水）
「伊賀産シャインマスカット」



皮ごと食べられます。大粒で、甘味が強く人気の高級ぶどうです。伊賀の美味しいマスカットを食べられる貴重な機会です。

③ 9月25日（金）
「伊賀牛 ごぼうごはん」

人気レシピ 9月28日☆やムニョムチキン☆



タレがポイント！

＜材料＞ 4人分
・とり肉 300g:8等分に切る
＜下味 しお:ひとつまみ・酒大さじ1＞
・でんぷん 適量・揚げ油 適量
＜タレ＞
・濃口しょうゆ:大さじ1・コチジャン:小さじ1と1/2・水:小さじ2
・豆板醬:チューブ1cm・さとう:大さじ1・ごま油:小さじ1/2

＜作り方＞

- 1 とり肉は、しお・酒で下味をつけ15分ほどおく。
- 2 でんぷんをまぶして160℃～170℃の温度で揚げる。7分目安。
- 3 タレを作る→しょうゆ～さとうを入れて、火にかける。煮立ったら、火を止め、ごま油を入れる。※豆板醬の量はお好みで、調整してください☆
- 4 揚げたとり肉とタレを混ぜ合わせる。

☆ 中学校では、主菜（肉や魚等）の使用量が決まっているため、からあげは、一人2個が目安となります。運動をよくする人は、お家では、もう少し量を増やして食べましょう。脂質も多く含むので、食べすぎには、注意しましょう。