

おやまだ給食だより

9月9日は“食べ物を大切にすること”

2026年9月号

「食べ物を捨てない(ナイン)残さない(ナイン)」の語呂合わせから9月9日を“食べ物を大切にすること”と制定されました。また無病息災と長寿を祈る重陽の節句にあわせて「食べ物を大切に健康に」の願いも込められています

- ☐ 買い物前に冷蔵庫在庫をチェックする
- ☐ 安いからと買いすぎない
- ☐ 残っている食品から使う

- ☐ 食べきれない量を調理する
- ☐ 皮、茎、葉まで無駄なく使う
- ☐ 食べ残しをしない

8 食べ残しをなくそう



食育ピクトグラムより

〈 野菜を長持ちさせる保存方法 〉



ヘタを下にして一個ずつキッチンペーパーで包みポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存

トマト



湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れて立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存

ほうれん草



かぼちゃは種とわたを除いてラップでぴったり包む

かぼちゃ



芯をくり抜き、濡らしたペーパーを詰め込んでポリ袋に入れて冷蔵保存

キャベツ、レタス



爪楊枝で袋に数か所穴を開け冷蔵庫で保存または水を張った保存容器に移す

もやし



冷暗所で常温保存
りんごと一緒に保存すると長持ちする

じゃがいも

〈 野菜を無駄にしない調理法 〉



- ☆人参や大根の皮はきんぴらにする
- ☆大根の葉は細かく切って味噌汁に入れたり味付けをしてふりかけにする
- ☆ブロッコリーの茎は外側の固い部分をそぎ落として炒め物やナムルにする



【大根葉のふりかけレシピ(2人分)】

大根の葉 ……80g いりごま…1g
ちりめんじゃこ…10g ごま油…4g
しょうゆ ……2g

(作り方)

- ①大根の葉は細かく切る
- ②フライパンにごま油を中火で熱しちりめんじゃこを入れて炒める
- ③大根の葉を加えてしんなりするまで炒める
- ④しょうゆ、いりごまを入れて炒め合わせたら完成



8月の行事食のご紹介

御一日献立



山の日



終戦記念日



デイお楽しみ食



9月の行事食

1日 御一日献
21日 敬老の日
22日 国民の休日
23日 秋分の日



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。