

給食だより 9月



9月1日は防災の日です。
地震、豪雨、台風などの災害は、いつ起こるかわかりません。もしもの災害に備え、食料、飲料などの備蓄が十分にあるかを確認してください。



安否確認の方法や集合場所などを決めておくことが大切です。この機会に、家族で話し合ってみましょう。

備えておきたい食料リスト

<主食>

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 乾めん (そうめんなど)

<主菜>

- ☐ 肉・魚・豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品

<副菜>

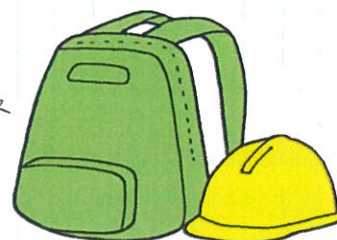
- ☐ 野菜の缶詰・ビン詰
- ☐ 切干大根などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜
- ☐ トライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

<調味料>

- ☐ 砂糖
- ☐ しょうゆ
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ みそ
- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

<食料品>

- ☐ 水

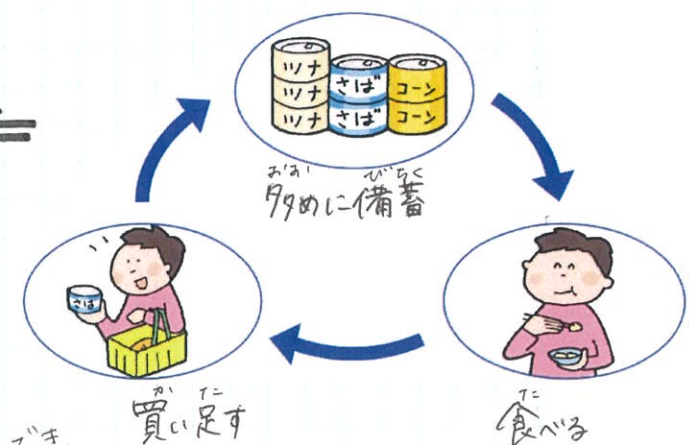


久御山町学校給食研究会

備えあれば憂いなし!!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から小売店に食品などを買っておき、日常的に食べて食べた分を買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時にも食べ慣れたものを食べることができるというメリットもあります。



備蓄の缶詰を使って!

サバ缶のたきこみごはん

<材料(4人分)>

- 米 2合
- 水 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- みりん 大さじ1
- サバ水煮缶 160g
- 油揚げ 40g
- しょうが 1かけ

<作り方>

1. 油揚げは1cm幅の短冊切りにする。しょうがは千切りにする。
2. 米はとき、炊飯器の釜に入れる。☆の言調味料を入れ、分量の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。
3. 米の上に1の油揚げとしょうが、サバの水煮缶(汁ごと)をのせ、炊飯する。
4. 炊き上がった後、サバの身をほぐしながら混ぜる。

9/2(金)の給食に登場!
にんじんやこんにゃくを
入れてGOOD