

8月給食だより

令和6年8月26日発行
長岡第三中学校



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

9/1(日)は防災の日です。給食では8/30(金)に防災給食を実施します。今年度のテーマは、「炊き出し」です。

大きな災害が起こると、炊き出しが行われることがあります。炊き出しは、調達できる限られた食材で不足しやすいたんぱく質やビタミンなどを少しでも補えるように献立が考えられています。それだけではなく、温かい料理で心も体もホッと一息つけるように、少しでも元気がでるように、という思いが込められています。

炊き出しをイメージした防災給食を食べてみよう！

冷凍みかん

不足しがちなビタミンCを補給。甘味は癒しの効果も。

焼きフランク

中学校では、たんぱく質源となる焼きフランクがつかます。



セルフおにぎり

今回のおにぎりの具は、備蓄にオススメの缶詰から「ツナ缶」を使っています。

炊き出し豚汁

具たくさんで栄養満点！身体が中から温まります。

非常時の強い味方！パッククッキング

近年では、自治体や町内での小規模な炊き出しも行われています。そのような時の調理法として注目されているのがパッククッキングです。耐熱性のポリ袋に食材を入れて、沸かした湯につけて加熱する調理方法で、炊飯用に米と水の目盛りが記してある袋もあります。食料と一緒に準備しておくと、いざという時に役立ちますよ。



▶パッククッキングのおすすめポイント

洗い物が少ない

鍋や皿、お湯も汚れないので再利用でき後片付けもラクチン

衛生的

加熱後に袋のまま配膳できるので、食中毒対策も◎

時短になる

袋を分ければ一度に主食とおかずを作れます

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

