

給食だより

令和6年8月
長岡第五小学校
防災給食 特別号



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、少しでも元気ができるように、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。



セルフおにぎり

今回のおにぎりの具は、備蓄におすすめの缶詰から「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、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



ローリングストックしてる？

