

9月 給食だより



9月1日は、1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。年に一度は、家庭で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

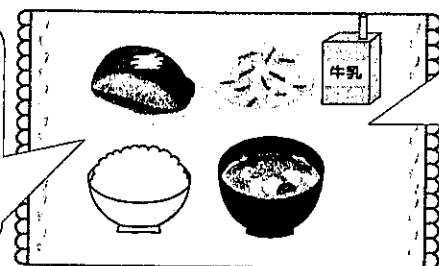
給食でも災害をイメージした防災給食が登場します。

★いわしの梅煮

いわしやさばの缶詰などは長期保存ができ、災害時でもそのまま食べられます。

★ごはん

災害時にはバックごはんや、アルファ化米をたべることもあります。



★切り干し大根とツナのサラダ

保存の効く乾物や調味料を使って火や水を使わずに調理できます。

★豚汁

炊き出しをイメージしました。温かい食べ物は気持ちをほっとさせます。

い な え ゃ う

防災
のための

ストック食品リスト

- ・家族や自分が好きなもの
- ・食べ慣れているもの
- ・常温保存ができるもの
- ・ライフラインが停止した時でも調理できるものを選びましょう。

主食

エネルギーになるもの



バックごはん・インスタント麺・もち・カンパン
乾麺(うどん・そうめん・パスタ)・シリアルなど

主菜 / レトルト

からだをつくるもの



サバ缶・さんま缶・かに缶・高野豆腐・焼き鳥缶
魚肉ソーセージ・カレー・大豆の水煮など

副菜 / 汁物

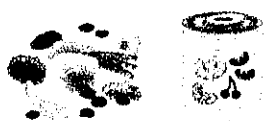
からだを整えるもの



インスタントみそ汁・トマト缶・スープ
乾燥野菜・野菜の真空パックなど

果物

ビタミンチャージ



ドライフルーツ・フルーツ缶など

好きなもの

リラックスのため



チョコレート・あめ・ビスケットなど

水

調味料 / 油



水は1日ひとり3L分が目安

親子でやってみよう! ポリ袋でまぜるだけ!

◆◆◆ ツナと切り干し大根のマヨネーズ和え ◆◆◆

〈材料〉2人分

- ・ツナ缶1缶
- ・マヨネーズ大さじ1
- ・青のり少々
- ・切り干し大根30g
- ・白ごま少々
- ・おろししょうが(お好みで)

*ポリ袋にツナ缶を汁ごと入れ、ほかの材料もすべて入れて混ぜる。少し時間をおいたらできあがり。