

にいいみ〜るだより



NO. 3 令和5年9月 新見市学校給食センター

ぼうさいきゅうしょく じっし 防災給食を実施しました

9月1日の防災の日にあわせて、給食でも備蓄可能な食品(救給五目ごはん)や常温で保存可能な食品を使った献立を実施しました。ご家庭でも災害時の食の備えについて話し合ってみましょう。

★9月1日(金)の献立★

- 救給五目ごはん…賞味期限が約3年あり、備蓄可能なレトルト食品です。水や加熱も不要で、そのまま食べることができます。
- 鶏肉のから揚げ ・牛乳
- 切干大根のあえ物…常温で長期保存可能な乾物を使用したあえ物です。
- すいとん…災害時の炊き出しでもよく作られます。小麦粉で作ったすいとんを入れることでエネルギーが確保でき、野菜や水分もとれます。



きゅうしょく ★給食のようす★

おさかべしょうがっこう の ちしょうがっこう
(刑部小学校・野馳小学校)

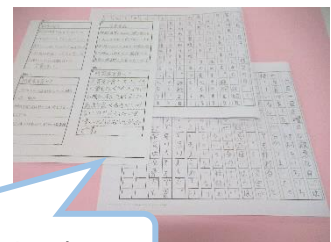


どんな味がするのかな？



じどう かんそう ★児童の感想より★

- 救給五目ごはんは、温めずにそのまま食べられるので、災害時に役立つと思いました。
- 五目ごはんは、たくさんの食材が入っていて栄養もとれるし、お腹も満たされました。
- いつものごはんと違う味だったけど、災害が起きた時は、出されたものを感謝して食べたいです。
- 五目ごはんは、食物アレルギーの人も安心して食べられるように作られていてよいと思いました。
- 防災の日は、関東大震災が起こった日だと知りました。
- すいとんが、とてもおいしくておもちのようでした。
- 災害時には、缶詰や缶詰などを使ったらいいことを知りました。
- 他にもどんな非常食があるのか調べてみたいです。



こども達が、感想を送ってくれました。

あさ た 朝ごはんをしっかり食べよう！

2学期が始まりましたが、疲れがでている人はいませんか？

「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

♪朝ごはんて“3つのめざましスイッチ”ON♪



① あたま のめざまし

ごはんやパンに含まれる炭水化物は、脳のエネルギー源となり、集中力がアップします。

② からだ のめざまし

朝ごはんを食べると体温が上がり、活発に活動できます。

③ おなか のめざまし

朝ごはんを食べると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。

あさ た どんな朝ごはんを食べるといいのかな？

ステップ①

★エネルギーのもとになるごはん、パンなどの主食は必ず



できたら

ステップ②

★肉、魚、卵、大豆製品などの主菜をプラス



できたら

ステップ③

★野菜、海そう、きのこなどを使った副菜をさらにプラス



給食レシピ紹介

☆☆ すいとん ☆☆

【材料 4人分】

大根	150g
ごぼう	50g
にんじん	30g
油揚げ	10g
ちくわ	20g
ねぎ	20g
小麦粉	60g
だし汁	
煮干し	15g
水	500g
みそ	大さじ2

【作り方】

- ①大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがぎにして水にさらす。
- ②油揚げは短冊切り、ちくわは半月切り、ねぎは小口切りにする。
- ③だし汁に煮えにくい野菜から加えて煮る。
- ④小麦粉に分量以外の水を少しずつ加えながら、スプーンで混ぜる。
※スプーンでポタリと落ちるぐらいの固さにする。
- ⑤③に④のすいとんをスプーンですくって入れて煮る。
- ⑥みそで調味し、ねぎを入れる。

※野菜たっぷりの汁の中に、団子を入れることで
主食と副菜を兼ねた一品にもなります。

