にいみ～るだより

NO. 3　令和５年９月　新見市学校給食センター

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★

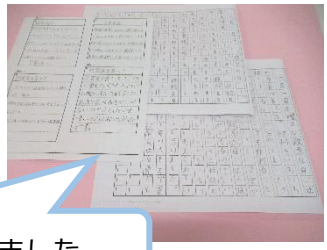
- **救給五目ごはん**・・・賞味期限が約３年あり、備蓄可能なレトルト食品です。水や加熱も不要で、そのまま食べることができます。
- **鶏肉のから揚げ**　・**牛乳**
- **切干大根のあえ物**・・・常温で長期保存可能な乾物を使用したあえ物です。
- **すいとん**・・・災害時の炊き出しでもよく作られます。小麦粉で作ったすいとんを入れることでエネルギーが確保でき、野菜や水分もとれます。

★給食のようす★　（刑部小学校・野馳小学校）

どんな味がするのかな？

★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、乾物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。

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よう。

♪朝ごはんで“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。

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、ごぼうはささがきにして水にさらす。
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。