

食育だより 9月

2020. 9. 2 堺市立浜寺中学校

★朝食を工夫して食べよう！

9月になっても残暑がきびしいですね。

食欲を維持するためにも、食べやすい朝食を考えたり、時間があれば夕食の一品を作ってみたりしてみましょう。

涼しい風の吹く秋も必ずやってきます。



食べて元気に！！

楽しもう！『給食で食べたい世界の料理』

昨年度の料理コンテストのテーマは「給食で食べたい世界の料理」でした。応募してくれた人の中から給食の献立として毎月献立に選ばれています。

世界各国には魅力的な料理がたくさんあります。本やネットで調べてみると、簡単にできておいしそうなお料理がありますよ。

9月9日（水）『とろとろチキガンボ』・・・アメリカ料理です。



ガンボはオクラのことで、鶏肉と数種の野菜とオクラをケチャップ味で煮込んだ料理です。浜寺中学校3年生のアイデア料理です。

浜寺中学校では試食体験をします！

9月10日（木）『エルテンスープ』・・・オランダ料理です。



すりつぶしたエンドウ豆を使った甘みのあるスープです。アイデアでコーンを加えて彩りを工夫してくれました。

三原台中学校3年生のアイデア料理です。

9月17日（木）『ユイミータン』・・・中国料理です。



「玉米湯」と書きます。クリームコーンと卵を使った料理です。八田荘中学校2年生のアイデア料理です。

9月4日（金）、給食は防災食(ローリングストックとして使用)です！

『救給カレー』は給食を出すことができなくなった日のために備蓄しているものです。カレーとごはんがいっしょにまざっていてそのまま食べられます。防災の日に合わせて食べてもらい、また新たに備蓄しておきます。去年はそのままで提供しましたが、今年は温めたものを食べてもらいます。



★災害時の食を考えよう！家で準備しておこう！

～内閣府防災情報ホームページより～

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

1
2
日



食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え



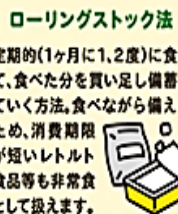
カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3
7
日



ローリングストック法
定期的(1ヶ月に1,2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておく良いもの
乾麺(ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。
フリーズドライ食品(スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくことにより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。



乾燥物
ミネラル・食物繊維の補給を。
漬物
伝統的な保存方法です。
家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。

* 10月の給食予約のご案内 予約期間:9月1日～20日



10月の給食回数

1年 20回
2年 20回
3年 20回

必要金額

大盛り・・・6,600円
標準・・・6,200円
小盛り・・・6,000円