

給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年9月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 給食課 電話25-6777 Eメール: saka-kyu@city.kakegawa.shizuoka.jp

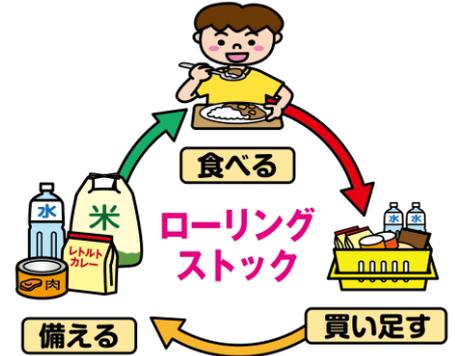
9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスして、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

各給食センターでも非常食を備蓄しています。ローリングストックの一環として、給食でも中学校を対象に非常食を活用した給食を提供していく予定です。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後の食事は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。

そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



参考：農林水産省
「災害に備えた食品ストックガイド」

まんてんくんの給食レシピ

☆ はいはいづけ ☆

<材料 4人分>

- ・切り干し大根 20g
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/3本
- ・塩昆布 5g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1/2
- ・さとう 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・一味唐辛子 少々

切り干し大根は備蓄食品としても、とても重宝します!



<作り方>

- ① 切り干し大根は水に戻し、手で絞って水気を切っておく。
 - ② にんじんは千切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
 - ③ 調味料を合わせ、タレを作る。
 - ④ 野菜を塩昆布とタレで和える。
- ※ 30分~1時間ほどおくと、味がしみておいしいです。また、野菜不足も補えるメニューです。

郷土料理 これと〜こだ



答えは
献立表で!

- ① 「ういろう」が有名です。
- ② 八丁味噌で作る「味噌煮込みうどん」は絶品です。〇〇センターでは、〇日の給食に登場します!