

8・9月 給食たより

さいたま市立見沼小学校
令和8年8・9月号

9月1日は「防災の日」万が一の災害に備えましょう

家庭での食品備蓄について



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までを、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。最近も、地震や豪雨などの大規模な災害が多く発生しています。いつ、どこで起きるかわからない災害時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で、水や食料を備えておくことが必要です。この機会に、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認してみたいはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

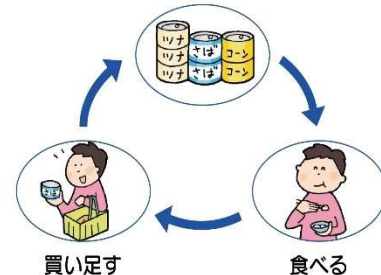


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



何が違うの？消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のことです。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べないほうがよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

水の備蓄はひとし1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分
1週間だと

21L



2学期スタート！

給食室の回転釜が入れ替わりました



この夏休みに、給食室の回転釜5台が新しく入れ替わりました。新しい鉄釜はすぐに使用せず、葉や野菜などを炒めて「油焼き」という工程をくり返し、油をなじませていきます。新しい釜でまたおいしい給食が作れるよう、調理員さんたちが準備を重ねてきてくれました。



たんたんそぼろ丼

【材料・切り方（小学生4人分）】

材料・切り方	4人分
豚ひき肉	100g
ごま油	適量
高野豆腐：粗みじん切り	20g（水戻し前）
たまねぎ：粗みじん切り	100g
ねぎ：粗みじん切り	80g
たけのこ（レトルト）：粗みじん切り	40g
干しいたけ：粗みじん切り	1g（水戻し前）
しょうが：みじん切り	1g
にんにく：みじん切り	1g
しょうゆ	20g（大さじ1強）
さとう	8g（大さじ1）
みりん	6g（小さじ1）
味噌	8g（小さじ1強）
トウバンジャン	4g（小さじ2分の1）
粉末中華だし	4g（小さじ1）
すりごま	16g（大さじ2）
水	20g



【作り方】

- ① ★の調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 干しいたけ、高野豆腐を水で戻してから、粗みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを入れ、豚ひき肉をいためる。
- ④ 肉に火が通ったら、たまねぎ、たけのこ、を入れていためる。
- ⑤ 水分を飛ばすようにして炒め、食材がしんなりしてきたら、★の調味料を加える。
- ⑥ ねぎ、高野豆腐をいれていためる。
- ⑦ ごはんの上にのせていただく。

今年初挑戦したメニューです。子どもたちが苦手とする高野豆腐をおいしく食べられるように、そして食材が高騰しているので、お肉の代わりに少しでも安価に栄養素を摂取できないか、と試行錯誤の上、考案しました。高野豆腐が水分を吸ってくれるので、片栗粉でとろみをつけなくてもしっかりまとまってごはんに合うおかずになりました。豆腐などにかけて食べてもおいしいですよ。お肉のかさ増しにもなりますし、高野豆腐は少量でもタンパク質、カルシウム、鉄分が豊富な万能食材です。ぜひお家でも挑戦してみてくださいね。

