



給食だより

家庭数

9月号 さいたま市立新開小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。
 今の時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、元気いっぱいにご過ごしましょう！

～9月は「防災月間」です～

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、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、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。ぜひ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て必要なものが足りているか確認してみてください。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段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しましょう。

非常食は何日分必要？

災害が発生してから、救助体制が整うまでに3日はかかると言われて
 います。そのため、**1人3日分×家族の人数分**を用意しましょう。



保存性のよい、食べられたものを少し多めに買い置き



備蓄品リスト

<p>☆必需品</p> <p>水 1人1日3L カセットコンロ・カセットボンベ (ボンベは1週間当たり 1人6本が目安)</p>	<p>◎主食</p> <p>精米・無洗米、レトルトご飯、おかゆ、 アルファ化米、もち、乾めん、即席めん、 乾パン、シリアルなど</p>
<p>◎主菜</p> <p>肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、 フリーズドライ食品、充填豆腐、ロン グライフ牛乳、乾物など</p>	<p>◎副菜</p> <p>野菜の缶詰・ジュース、切干大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど</p>
<p>◎果物</p> <p>果物の缶詰・ジュース・ドライフルーツなど</p>	<p>◎その他</p> <p>おかし、調味料、アレルギー対応食、 離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p>◎備品類</p> <p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウエットティッシュ、アルミホイル、ラップ、 ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

知っていますか？非常時に便利な「パッククッキング」

みなさんは「パッククッキング」という言葉を聞いたことがありますか？パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋（※）に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。①普段の食品が使えること②加熱に使った水が汚れないので再利用できること③袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れないこと、などのメリットがあります。

※ポリ袋は、耐熱温度が130度以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使いましょう。

★チャレンジ！パッククッキングでご飯を炊いてみよう。

<材料（1人分）> ・米…80g 水…120ml（米の1.5倍）

- ① ポリ袋に米と分量の水を入れる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。
※加熱すると空気が膨張するため、上の方を結ぶ。
- ③ 沸騰した湯に②を入れ、沸騰した状態で20分間加熱する。
※なべ底に耐熱皿をしき、ポリ袋がなべ底につかないようにする。
- ④ 湯から取り出し、10分間蒸らす。



びちくしょくひん じょうず かつよう 備蓄食品を上手に活用しよう！

備蓄食品を揃えたはいいものの、保管したままうっかり賞味期限を切らしてしまったという経験はありませんか？備蓄食品は定期的に賞味期限を確認するとともに、日常の食事の中で上手に活用して食品ロスを防ぎましょう！備蓄食品を活用したアレンジレシピをご紹介します。

●さばのみそ煮缶カレー

<材料（2人分）>

- ・さばのみそ煮缶：1缶
- ・玉ねぎ：1個（みじん切り）
- ・トマト缶：1/2缶
- ・植物油：小さじ1
- ・カレー粉：小さじ1
- ・カレールウ（フレーク）：大さじ5
- ・水：300ml



上記のパッククッキングのご飯と合わせて、ぜひお試しください！



<作り方>

- ① 熱したフライパンに油をしき、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎにカレー粉を振り、トマト缶、さばのみそ煮缶、水を加えて煮込む。
- ③ カレールウを加えて、さらに5分程煮込んで完成。