

きゅうしょくだより

9月

大清水小学校

災害に備えておく心安心です！

9月は防災月間です。特に今年の夏は、各地で地震や豪雨が起り、今も避難生活をしている方がいます。日頃から、いざという時のために水や食料などを備えておく心安心です。3日以上（できれば1週間以上）備蓄しておくといわれています。普段食べているものを多めに買い置きしておく「ローリングストック」もおすすめです。

また、災害時に限らず、家族が体調不良で買い物や調理が出来ないときにも備蓄があれば安心です。



<ローリングストックとは>

日頃から食べている缶詰、乾物、インスタント食品など少し多めに買い置きし、期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足す方法です。



【メリット】

- ① 在庫の管理がしやすい ② 日頃から食べ慣れているので非常時でも安心

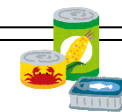
【ポイント】

- ① まずは、ふだん食べている食材を多めに買って蓄える
② ふだんの食事で食べる
③ 食べたら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法です。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。

*飲料水は 1人1日3Lといわれています。最低3日分、できれば7日分備えておく心安心です。お風呂の水もためておく良いかもしれません。（飲み水としては使えませんが…）



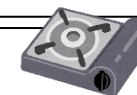
お勧めの備蓄食材

主菜…ツナ・サバの缶詰、レトルトカレーなど

副菜…野菜ジュースや海藻、切り干し大根などの乾物、コーンや大豆などの缶詰

日持ちする野菜（じゃがいもやたまねぎなど）

果物…ドライフルーツ、みかんなどの缶詰



あると便利なもの

*カセットコンロ・カセットボンベ

*食品用ポリ袋で耐熱温度130℃以上のものや湯煎対応のものは、食材を入れた状態で湯煎することができるため、鍋等を汚さずにすむので便利です。

*ラップ・アルミホイル・紙皿・紙コップ・割り箸など



災害時の食生活や家庭備蓄についてなど、詳しい情報はこちら→



<乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は？>

それぞれの人に合った食品を最低2週間分、備蓄することが重要！

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった人、慢性疾患の人、食物アレルギーの人などは、避難所で配られる食事が食べられないこともあります。

安心して食べられるもの、食べ慣れているものを多めに備えておきましょう。

東日本大震災では、鶏卵・牛乳・小麦を除去したアレルギー対応食品を、1か月以上入手できなかった人がいます。それぞれの状況にあわせ、少なくとも2週間分の備蓄が必要です。

（参考：政府広報オンライン「今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方」）

ふじさわ産の梨

9月は、4日(金)と8日(火)と9日(水)にふじさわ産の梨がでます。4日はドライカレーのルー、9日は豚肉丼のたれにすりおろして入れます。8日はとれたての梨をデザートとして出します。

今年は一部の梨が虫の被害で傷んでしまいましたが、ルーやたれ用なら傷んだ部分をとって刻めば使えるということで、生産者さんが無償で提供してくださいました。貴重な藤沢の梨、直売所などで見かけたらぜひ味わってみてください。



☆給食のレシピ紹介☆ ※家庭用に量や作り方を調整しています

＜豚肉丼（4人分）＞梨と野菜の甘みが入ったおいしいたれが味の決め手！

- ・米…4人分
- ・サラダ油…少々
- ・たまねぎ…2/3個（120g）
- ・豚ロース薄切り肉…200g
- ・にんにく、しょうが…少々
- ・たまねぎ、にんじん、梨…各5g
- ・みそ、しょうゆ、ウスターソース、みりん…各小さじ1と1/3
- ・砂糖…小さじ2
- ・酒…小さじ1
- ・トマトケチャップ…大さじ1/2
- ・いりごま（白）…少々
- ・片栗粉…少々

*

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② たれ用（*）のしょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・梨はみじん切りかミキサーにかけ、煮つめる
- ③ ①のたまねぎ、肉を炒める
- ④ ③に②のたれを加えて煮込む
- ⑤ ごはんに④のをのせる



＜献立変更のお知らせ＞

9/7（月）休校に伴い使用しなかったちりめんじゃこを、9/11（金）のコンコンずしに追加して使用します。※アレルギー対応に変更はありません

十五夜とお月見



お月見とは、旧暦の9月15日（十五夜）と9月13日（十三夜）に、だんごやススキ、秋の収穫物を備えて、月の美しさをながめて楽しむ行事

です。十五夜は「中秋の名月」とも言われ、日本では農業の行事と結びつき「芋名月」と呼ばれることもあります。今年は十五夜が9月25日（金）で、満月は9月27日（日）です。

（旧暦での十五夜と天文学的な満月がずれることは時々あるそうです。）

給食では、十五夜の行事食として、さつまいもごはんと炒り鶏、みたらしだんごが出ます。

＜さつまいもごはん（4人分）＞

- ・米…4人分
- ・さつまいも…1/2個（100g）
- ・酒…大さじ1
- ・いりごま（白）…少々
- ・塩…少々

- ① さつまいもは皮つきのまま小さい角切りにする。
- ② 米をとぎ、さつまいも、酒、塩を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったごはんにごまをまぶす。

＜炒り鶏（4人分）＞

- ・鶏もも肉…200g（肉下味用）・しょうが…少々
- ・砂糖…小さじ1/2 ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごぼう…1/3本 ・にんじん…1/2本
- ・たけのこ水煮…60g ・こんにゃく…1/2枚
- ・ゆで大豆…80g ・さやいんげん…2～3本
- ・砂糖…大さじ1 ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・みりん…小さじ1 ・サラダ油…少々

- ① しょうがはみじん切りにし、鶏肉に砂糖としょうゆとしょうがで下味をつける。
- ② ごぼうは乱切り、にんじんとたけのこはちょう切り、こんにゃくは角切りにする。
- ③ こんにゃくは下ゆでしておく。
- ④ 鶏肉、野菜、こんにゃくをサラダ油で炒め、砂糖、しょうゆ、みりんを入れてやわらかくなるまで煮たら、最後に大豆を入れて煮る。