

食育だより 9月

♪毎月19日は食育の日♪

一関市花泉学校給食センター R7.9.11(木)【No.11】

9月に入っても35℃を超える日もありました。秋はどこへいったのだろうと思っ
日々です。ただ、夕方から暗くなる時間はとても早くなりました。新人戦も近いので、
スポ少や部活動で帰りが遅くなることもあると思います。交通安全にも気をつけてくださいね。



食器を美しく並べて食べていますか?

～配膳のはなし～

食器はランチョンマットやトレーの上であれば、どこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。給食でも、日本料理の基本的な型を踏まえた並べ方で指導しています(ただし、左利きの子の場合は食べやすいように左右を入れ替えて調整することもあります)。

おかず (主菜・副菜1)
ごはん・汁物の奥に置く

牛乳・くだもの・デザート
はいぜんのよう配膳表のとおり奥に置く

汁物 (副菜2)
手前の右側に置く

ごはん (主食)
手前の左側に置く

はし
はし先を左に向け、手前の真中に置く

給食のお皿では、
右が主菜、左が副菜
です。

改めて確認して
みてくださいね!

防災食のはなし

9月は防災月間です。身近なところでもいつ災害が発生するかわかりません。災害時に備えて防災食について見直してみませんか?

「ローリングストック」で備えよう!

ローリングストックとは、災害時にも必要となる消耗品を多めに購入し、消費した分だけ新しいものを買っていきという備蓄方法です。



食生活別 選び方のヒント

- 普段料理をする▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- 中食が多い▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- 普段料理をしない▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

家庭備蓄の例		1週間分/大人2人の場合	
必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜	たんぱく質	レトルト食品 ・牛乳の素、カレー等18回 ・パスタソース8回	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜	その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
		梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ
		野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!



防災食 おすすめレシピ

ポリ袋炊飯

【材料】(1合分)
白米(1合) 180cc
水(1.2合) 210~220cc

【作り方】
①耐熱ポリ袋(電子レンジ等で110℃~120℃まで加熱できるもの)に米を入れ、分量の水をそそぐ。(災害時には水は貴重なので研がなくてよい。)
②袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上の方で結ぶ。20分浸水させる。(湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜く。)
③蒸し布の両端をむすび、その中に②を入れて片方の結び目をもう片方の結び目に通し「すいか包み」にする。(鍋にポリ袋が張り付くと破れるため。)
④鍋に米全体が浸かるくらいの水を入れ③を入れる。
⑤ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くほこほこした状態の火加減で25分ほど加熱する。
⑥袋を取り出し10分ほど蒸らす。(ゆけどに注意し、トングなどで取り出す。)
⑦キッチンばさみで口を切り、ご飯をほぐす。(袋ごと皿に盛りつけると、皿が汚れず洗い物も出ないので、節水になる。)
※蒸し布は、100円ショップ等でも購入できます。

ドライカレー

【材料】(2人分)
合いびき肉 150g
冷凍ミックス野菜 50g
玉ねぎ 1/4個(約50g)
トマトケチャップ 大さじ3
カレー粉、中濃ソース、顆粒コンソメ 各小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
温かいご飯 茶碗2杯分

【作り方】
①玉ねぎはみじん切りにする。
②耐熱ポリ袋にひき肉と玉ねぎ、調味料を入れてよく混ぜ、中の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。
③蒸し布ですいか包みにして、湯せんで沸騰後8分ゆで、余熱で10分おく。
④ご飯を盛った器にかける。
※ひき肉ではなく、細切れ肉でもよい。

