

# きゅうしよく 9月給食だより

保護者宛86号



令和5年8月30日(水)  
清瀬市立清瀬第三小学校  
校長 水野 恵美子  
栄養士

## 食の備えは万全ですか？～9月1日は防災の日～

大きな災害が発生すると、スーパーやコンビニ等の店頭で食品が手に入りにくくなったり、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まってしまったりと、日常生活を送るのが困難になる場合があります。日ごろから家庭で水や食品を備蓄しておくこと、いざという時に安心です！

### 家庭備蓄の例 最低3日分～1週間分×人数分を！

#### 《必需品》

- ☑ 水…1人1日およそ3L程度(飲料水+調理用水)
- ☑ カセットコンロ&カセットボンベ…1人1週間およそ6本程度



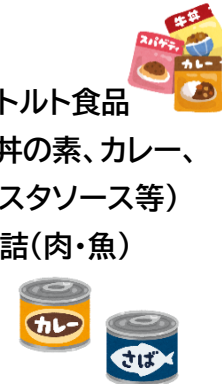
#### 《主食》

- ☑ 米
- ☑ 乾麺(うどん・パスタ等)
- ☑ カップめん類
- ☑ パックご飯
- ☑ シリアル



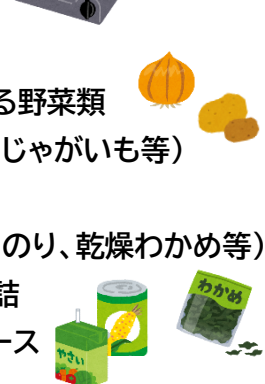
#### 《主菜》

- ☑ レトルト食品  
(牛丼の素、カレー、  
パスタソース等)
- ☑ 缶詰(肉・魚)



#### 《副菜》

- ☑ 日持ちする野菜類  
(たまねぎ、じゃがいも等)
- ☑ 乾物類  
(切干大根、のり、乾燥わかめ等)
- ☑ 野菜の缶詰
- ☑ 野菜ジュース



## ローリングストックを日常的に！

災害時、いつもと変わらない温かく、栄養バランスのとれた食事があると、心と体が満たされます。災害が頻発している日本において、安心して暮らすためには、食の備えを「日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていく」ことが大切です！



#### ポイント

- ☑ 普段の食品を少し多めに買い置き
- ☑ 賞味期限を考えて古いものから消費
- ☑ 消費した分を買い足す

備蓄品を日常的に食べていけば、災害時も慣れた味で安心😊

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」参考

## 清瀬産とうもろこしの皮むきをしました

7月、清瀬市で野菜作りをされている松村新一さんに、朝採れとうもろこしを納品してもらい、2年生に生活科の授業で皮をむいてもらいました。2年生は生活科で夏野菜を育てていました。どんな種類の野菜を育てるか決める時、とうもろこしという話もあったようですが、種をまくにはもう遅いのではないかと諦めたそうです。そこで、2年生のとうもろこしに関する疑問を松村さんに聞きに行き、動画にまとめ見てもらいました。とうもろこしは植えてからどれくらいで育つのか、どのくらいの高さなのか、どうやって水やりをするのか、種類は黄色いものだけなのかなど、たくさん疑問を解決できました。見た目、におい、手触りなどたくさん観察しながら皮むきをし、ひげもとても綺麗に取り除いてくれました。松村さんのとうもろこしはピュアホワイトという実が白い種類であまり見慣れない様子でしたが、給食時間に教室を訪問すると予想以上に甘かったようで、「おいしい！」という声がたくさん聞こえてきました。2年生からの松村さんへのインタビューや授業の様子、給食室での調理の様子などを動画にまとめ、他の学年にも視聴してもらいました。給食ではとうもろこしごはんにして出し、どのクラスもとてもよく食べていました。レシピは下記の通りです。まもなくとうもろこしは旬を終えますが、9月初旬はまだスーパー等に並んでいますので、ぜひお試しください！



## 給食レシピ

とうもろこしごはん \*7月3日の献立より

<材料>(4~5人分)

- ・米……………2合
- ・酒……………小さじ2
- ・とうもろこし…1本(種類は何でもOK)
- ・だし昆布……1g
- ・塩……………小さじ1/3

<作り方>

- ① とうもろこしは皮をむき、包丁で実をそぎ落とす。
- ② 洗米した米を炊飯器に入れ、2合の目盛のやや下まで水を入れたら、酒、①のとうもろこしの実、だし昆布、①で残ったとうもろこしの芯を上のにのせ、炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、だし昆布、とうもろこしの芯を取り出し、塩をふりいれよく混ぜ合わせる。

### 給食室の様子



とうもろこしを立てて包丁で実をそぎ落とします



とうもろこしの実、昆布、芯をのせて炊きます！芯を入れると甘味UP



塩を最後に混ぜると表面に味がついて塩味を感じやすく一緒に炊くと炊きより減塩に



とうもろこしの甘味たっぷり😊