

きゅうしよく 9月給食だより



令和6年 9月2日(月)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛88号

備蓄食品の選び方



大きな災害が発生し、物流機能が停止すると食品が手に入りにくくなります。近年、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、食品の家庭備蓄を非日常のものと考えてのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。備蓄食品は大きく分けて、主に災害時に使用する「非常食」と、日常で使用し、災害時にも使える「日常食品」の2種類あります。非常食だけでなく、日常食品を栄養バランスや使い勝手を考えて、蓄えておくとういでしょう。



注意点 ⚠ 災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。大きな災害時には、野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれず、便秘や口内炎などで悩んだという声も聞かれます。

主食(炭水化物を主に含む)だけでなく、主菜(たんぱく質を主に含む)、副菜や果物類(ビタミン、ミネラル、食物繊維などを主に含む)などを日頃から買い置きしておくことをおすすめします！



おすすめ備蓄食品

《主菜》

- ✓肉・魚・豆などの缶詰
- ✓レトルト食品
(丼、カレー等)
- ✓乾物
(かつお節、桜エビ、煮干し等)

《副菜》

- ✓梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ✓野菜の缶詰
(コーン、野菜ジュース等)
- ✓乾物
(切干大根、海そう類等)
- ✓インスタントみそ汁、即席スープ等

《果物》

- ✓果物の缶詰
- ✓果物ジュース
- ✓ドライフルーツ

《乳製品》

- ✓ロングライフ牛乳
- ✓スキムミルク

《その他》

- ✓菓子類
- ✓調味料
- ✓ふりかけ、ジャム等

えだまめのさやもぎ



7月の活動です。総合的な学習の時間で清瀬市について学習をしている3年生と、清瀬市産えだまめのさやもぎを行いました。清瀬市といえば畑がたくさんあり、さまざまな農作物がとれます。給食でも季節によってたくさんの種類の清瀬市産の野菜や果物を使っていることを伝え、「旬」について触れました。さすが3年生、「旬の良いところは？」と聞くと「おいしい！」「栄養がある！」などすぐに答えが返ってきました。その後、えだまめ畑の様子や、えだまめを育ててくれた農家の岩田さんはどんな工夫をしながら、どんな気持ちで育てているのかなどを動画で見てもらいました。えだまめは買う時や食べる時にはさやだけの状態のことがほとんどのため、畑で育った状態を知ってもらいたいと考え、葉と根がついたままのえだまめを子供たちに配り、さやをもぎ取ってもらいました。「かたい！」「難しい！」と苦戦している様子も見られましたが、コツをつかむとスムーズにさやをとることができていました。岩田さんからのメッセージでは「清瀬にはまだ畑が多いので、野菜がどうやっておいしくできるのか、どんな料理にどんな野菜が使われているのかなど考えながら、少しでも野菜や農業に興味をもってくれたらうれしい」とありました。給食では、清瀬市産や旬の食材について今後も子供たちに伝えていきます。ご家庭でもお手伝いなどを通して、食材に触れ、興味をもてる機会をぜひつくっていただけたらと思います。



給食レシピ

サターアングギー *7月9日の献立より

<材料> (約6個分)

- ・小麦粉…110g
- ・ベーキングパウダー…5g
- ・たまご…M1個
- ・上白糖…25g
- ・黒砂糖…25g
- ・バター…7g
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ① たまご、上白糖、黒砂糖、バターをよく混ぜ合わせたら、小麦粉、ベーキングパウダーをふり入れて混ぜ合わせひとまとめにする。
- ② ①を6等分し、ピンポン玉くらいの大きさに丸める。生地がベタついて扱いづらい場合は、手に少量の油(分量外)をつける。
- ③ たっぷりの油を140～150℃に熱し、低温のまま8分前後かけてゆっくり揚げる。

給食室の様子



材料をすべて
混ぜ合わせ
ひとまとめにします。



ピンポン玉くらいの
大きさに丸めます◎



こげないように
低温でじっくりと
揚げます！



表面がぱっくり
割れると
GOOD 🍴