

9月給食だより

令和8年9月1日(火)
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74号

見直そう！食品の備蓄



日本では地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分あるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。常温で保存できる、備えておきたい食料と災害時の調理に使える日用品をご紹介します。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾麺(そうめん、パスタなど)
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切干大根などの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



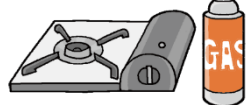
【調味料】

- 砂糖 □塩 □酢
- しょうゆ □みそ



災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗い物を減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと洗わずに繰り返し使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理できます。

清瀬産えだまめのさやもぎ



7月の活動です。3年生のみなさんに、清瀬市産のえだまめのさやを枝からもいでもらいました！3年生は理科や総合的な学習の時間に、植物や野菜を育てたり、給食室から出る野菜くずで「コンポスト(堆肥)作り」をしたりしています。今回は、えだまめを育ててくれた岩田弦さんに、野菜をおいしく育てるコツや、大変なこと、工夫していること、心がけていることなどをインタビューした動画を見てもらいました。野菜を育てるには「土作り」が大切なこと、野菜の性格(特徴)を理解すること、毎日観察することが大切だと教えていただきました。土作りのために堆肥を混ぜているという話では、自分たちが今作っているコンポストと結びつけて考えている様子も見られました。

当日は実がパンパンにふくらんだ、食べごろのえだまめが三小に届きました。畑で育った状態を知ってもらいたかったので、葉と根がついたままのえだまめを納品していただき、子供たちに配りました。この状態のえだまめを見るのは初めてだという児童も多くいました。

岩田さんからは「清瀬にはまだ畑がたくさんあるので、普段からどんな野菜が育てられているのか、ぜひ興味をもってもらえると、よりおいしく食べられるのではないかな。ぜひ野菜に興味をもって残さず食べてくれたら嬉しい。」というメッセージをいただきました。今後も給食では、清瀬市の豊かな実りや生産者の思いを伝えていきたいと思います。ご家庭でも給食や地域の野菜について、話題にする機会を作っていただけたら幸いです。



えだまめの葉や茎、根は3年生のコンポストの資源にしました！

給食レシピ

ゆかりポテト *7月10日の献立より

<材料>(4人分)

- ・じゃがいも……………3~4個(約400g) ・ゆかり……………小さじ1
- ・揚げ油……………適量

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて細い千切りし、水にさらしておく。
(※細く切った方がよりカリッと揚げられます。千切り用のスライサー等を使用しても良いです。)
- ② じゃがいもの水気を切り、160~170℃の油でカリッとさせるまでじっくり揚げる。
- ③ 油を切ったじゃがいもにゆかりをかけて、全体にからめる。

給食室の様子



たっぷりのじゃがいもは機械の力を借りて細い千切りにします。



水にさらして表面のでんぷんを除くとくっつきづらくなります！



ゆかりと合わせたら完成です！



ゆかり味のさっぱりポテト😊