

9月給食だよ！



2025. 9. 5 No.5
文責:乾

みなさん、元気(げんき)に2学期(がっき)が迎え(むか)えていますか。9月(がつ)は、まだまだ残暑(ざんしょ)の厳しい日(ひ)が続(つづ)きます。暑(あつ)かった夏(なつ)の疲れ(つか)が残(のこ)って、なかなか本調子(ほんちょうし)に戻(もど)らない人も多(おほ)くいること(こと)でしょう。規則正(きそくただ)しい生活リズム(せいかつリズム)を整(ととの)え、食(しょく)事もしっか(しよく)りとして体調(たいちょう)を整(ととの)えましょ(ま)う。2学期(がっき)は、行事(ぎやうじ)もた(た)くさんあり、充(み)実(じつ)した日(ひ)々(ま)が待(まち)っています。元(げん)気に学(がく)校生活(がくせいかつ)を楽し(たの)むため(ため)にも、生(せい)活(かつ)を整(ととの)えて気持(きも)ちを2学期(がっき)モード(もーど)に切(き)り替(か)えてい(い)きましょ(ま)う。

9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。

さいがい そな 災害に備えましょう



日本(にほん)では、地震(じしん)、津波(つなみ)、台風(たいふう)、豪雨(ごうう)などの災(さい)害(がい)はいつ起(おこ)るのかわかりま(ま)せん。日(ひ)頃(ごろ)から、常(じょう)温(おん)で保(たも)存(ぞん)できるもの(もの)を多(おほ)めに備(ひ)蓄(ちく)したり、避(ひ)難(なん)経(けい)路(ろ)や連(れん)絡(らく)方(ほう)法(ぽう)など(など)を話(わ)しあ(あ)ってお(お)くこと(こと)も大(だい)切(せつ)です。

9月(がつ)1日(いち)の給食(きよく)では、防(ぼう)災(さい)給食(きよく)をしま(ま)した。災(さい)害(がい)時(とき)に食(しょく)べるか(か)もしれない食(しょく)事(じ)を体(たい)験(けん)、日(ひ)頃(ごろ)の備(ひ)えに役(やく)立(た)ててほ(ほ)しいと思(おも)います。



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)
- ☐乾めん(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
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐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

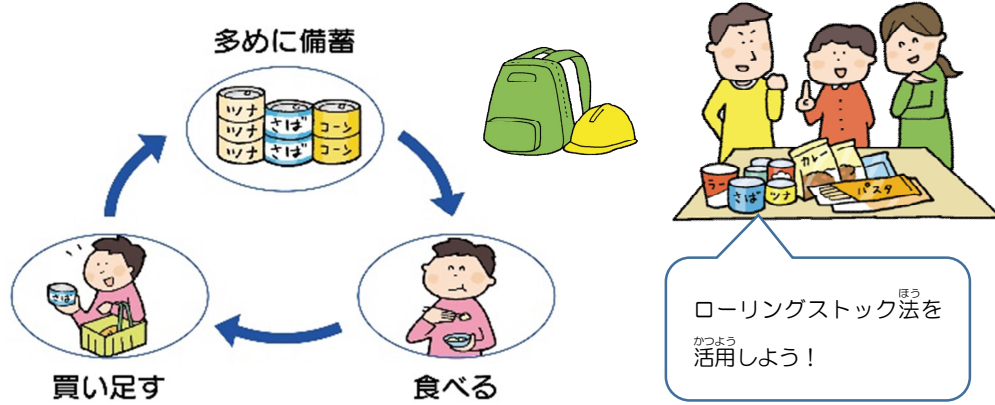


【調味料】

- ☐砂糖
- ☐塩
- ☐酢
- ☐しょうゆ
- ☐みそ



家庭備蓄のすすめ
(農林水産省中国
四国農政局)も見てみてね



もしもの時に役立つ！ パッククッキング

パッククッキングとは、食(しょく)材(ざい)を耐(たい)熱(ねつ)性(せい)のあるポリ袋(ぶくろ)に入れて、鍋(なべ)で湯(ゆ)せんして調(ちょう)理(り)する方(ほう)法(ぽう)です。水(みず)やガ(が)ス(す)が少(せう)なくてもで(で)きるの(の)で、災(さい)害(がい)時(とき)の非(ひ)常(じょう)食(しょく)づ(づ)くり(り)に役(やく)立(た)ちま(ま)す。ポ(ポ)リ袋(り)のま(ま)まお(お)皿(しら)にの(の)せれば、鍋(なべ)や食(しょく)器(き)を洗(あら)う必(ひ)要(よう)がな(な)くなるの(の)で、後(あと)片(かた)付(つ)けも簡(かん)単(たん)です。



調理するときは、これらのことに気を付けてください。

- ① 材料は1～2人分を目安にする。
- ② クッキングペーパーや皿などを鍋底に敷き、ポリ袋が破れないようにする。
- ③ 鍋は十分な大きさのあるものを選び、余裕を持った鍋にする。



ポリ袋は様々なものが市販されていますが、耐熱温度が130度以上のもの、または高密度ポリエチレン製のものを使ってください。



パッククッキング ごはんの作り方 ※袋に入れる量が多いとムラができるので、1袋に米1合を目安にしてください。

<材料> ・米→1合(150g)、・水→1カップ(200ml)、・ポリ袋

【作り方】

- ①米を研いで、ざるにあげて水気を切る。
- ②ポリ袋に米と水を入れて空気を抜き、できるだけ口の上の方で結ぶ。
- ③鍋に皿を敷き、②を入れて袋がつかくらい水を入れる。
- ④ふたをして強火にかける。沸いたら中火にして、20分経ったら火を止め、10分蒸らしたら出来上がり。



パッククッキング 野菜ジュースで蒸しパン

<材料> ・ホットケーキミックス→100g、野菜ジュース→100ml、・ポリ袋

【作り方】

- ①材料をすべてポリ袋に入れ、袋の上からもんで混ぜる。
- ②袋の空気を抜き、くるくるねじって上の方でしっかり結ぶ。
- ③鍋に皿を敷き、沸いたら②を入れ、ふたをし、弱火で10分加熱する。
- ④上下をひっくり返してさらに10分加熱したら取り出す。



9月1日(月) 防災の日・缶詰献立



- パッククッキングごはん
- 牛乳
- ゆず香るブリトロ大根(缶詰)
- かんぶつの和え物
- 桃の缶詰
- すまし汁



がつ きゅうしよくもくひょう
9月の給食目標は

す きら なん た
「好き嫌いせず何でも食べよう」です。



ねんれい あ た
年齢が上がるにつれて食べられるようになる！？

幼いころは苦手でも、成長とともに食べられるようになることもあります。味やにおいに慣れるには、日常的に少しずつ経験することが大切です。家族や友達がおいしそうに食べる姿を見ると不安がやわらぎ、挑戦しやすくなります。まずは、一口楽しい雰囲気チャレンジしてみましょう。



Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

A. 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しみ、食の幅を広げることができます。



す
好きなところは？



野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

す か こ たい けん
好ききらいは過去の体験がかかわっている！？



食べた後で体調不良になる、無理強いされるなどのいやな体験をすると、その食べ物が苦手になることがあります。苦手な食べ物がある場合は、栽培や調理をしたり、みんなで楽しく食べたりすると少しずつ食べられるようになります。

～おすすめのレシピ紹介～

なすのタタキ

【材料】（5人分：1皿分）

なす 3本

サラダ油 適量

ねぎ 3本

玉ねぎ 50g（1/4玉）

なまり節 1/4 節

【作り方】

- ① なすは縦に半割りにし、背に切り込みを入れる。その後、1/4 になるように切り、水に浸けてあくを抜く。
- ② 玉ねぎを薄くスライスして水にさらして辛味を抜き、水気を絞る。
- ③ ねぎは小口切りにし、なまり節は焼いてほぐす。（焼きサバ・ツナ缶でも OK）
- ④ なすは水分をキッチンペーパーでふき取って、油で揚げる。
- ⑤ 皿になす、玉ねぎ、なまり節、ねぎを盛り付け、合わせた調味料をかける。

ゆの酢 大さじ1（15g）

酢 大さじ1と小さじ1（20g）

薄口しょうゆ 大さじ1と小さじ1（24g）

さとう 大さじ2（18g）



家庭ではカツオのたたきのように盛り付けてもよいです。



ピーマンとじゃこの炒め物

【材料】（5人分）

ピーマン 5個

じゃこ 25g（1人当たり大さじ1）

ごま油 小さじ1（4g）

料理酒 小さじ1（5g）

みりん 小さじ2（12g）

薄口しょうゆ 小さじ2（12g）

☆いりごまとかつお節はお好みで

【作り方】

- ① ピーマンは5mm幅位のせん切りにする。
- ② フライパンにピーマンを入れしんなりしたら料理酒をふる。
- ③ じゃこを加えて炒め、調味料で味付ける。
- ④ ごまとかつお節を入れて混ぜ合わせてできあがり。



ひじきのゆかりふりかけ

【材料】（ひじき一袋分 12g）

ひじき 1袋（12g）

水 大さじ2（30g）

さとう 大さじ1（9g）

みりん 大さじ1（18g）

濃口しょうゆ 小さじ2（10g）

ゆかり 小さじ2（6g）

ごま 大さじ1（10g）

【作り方】

- ① ひじきは水で戻して軽く水洗いして、水気を切る。
- ② 鍋に戻したひじきと水・調味料を入れ、汁気がなくなってきたらごまを入れて炒り煮する。
- ③ 汁気がなくなったら火を止めゆかりを入れて混ぜる。
- ④ 全体がなじんだら完成。

※ゆかりの味が好きな人は、量を増やしてください。



と あ さき
問い合わせ先

- くろしおちょうりつおおがたがっこうきゅうしよく
■黒潮町立大方学校給食センター（TEL 31-3201）担当：中川 睦地
- くろしおちょうりつ さ が がっこうきゅうしよく
■黒潮町立佐賀学校給食センター（TEL 55-2166）担当：松本 乾

～お気軽にお問い合わせください～

へんしん
ひとこと返信

きゅうしよく かん ぎもん しつもん かんそう など、きがるによお寄せください。
給食に関する疑問や質問、感想など、気軽に
学校 年 名前

