

給食だより



川口市立前川小学校 令和3年9月1日(水)

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは、夏の暑さの影響で体調を崩しやすくなっています。早寝・早起きはもちろんのこと1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるか分かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

何から始める? 災害への備え ~まずは作ってみることから~

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。

ポリ袋で炊くご飯

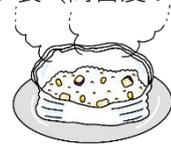
【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜
さつまいも(角切り)…………… 適宜

【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。



ポリ袋で作るポトフ

【材料(1人分)】

じゃがいも…………… 50g
たまねぎ…………… 50g
キャベツ…………… 50g
にんじん…………… 30g
ソーセージ
(またはベーコン)…………… 2本
コンソメ(顆粒)…………… 小さじ1
水…………… 150mL

卵…………… 1個
ポリ袋…………… 6枚

【作り方】

- ① ジャがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mmくらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
- ② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ご飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す(ゆで卵のできあがり)。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。

※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。



全国大学生協同組合連合会HP「自炊のすすめ」:
災害時のための「超カンタン! お料理レシピ」
考案: 大学生協東京事業連合
管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



災害食参考サイト
※レシピもこちらを参考に作りました。



東京ガスHP「ウチコト」:
災害時に活躍! ポリ袋と湯煎で作る
「お湯ポチャレシビ®」とは?
考案: 株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士 今泉マユ子先生

敬老の日



9月には、長い間ずっと社会のために尽くしてこられたお年寄りの方に感謝し、長寿を祝う「敬老の日」があります。このお祝いの日は戦後、兵庫県の野間谷村（現・多可町）で始められました。その後、兵庫県全体で行われ、全国にも広がりました。日にちは、長年9月15日でしたが2003年（平成15年）からは9月の第3月曜日になりました。今年は、9月20日になります。

また、9月9日を「重陽の節句」といい、長寿を願って菊の花を飾り、また菊を浮かべたお酒で祝う風習が昔からありました。9月はまさにお年寄りの方に感謝し、長生きを願ってお祝いする月ですね。

★今年の十五夜は、9月21日です★

月見は中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。江戸時代の後期頃から、月見には月見だんごを供えるようになりました。それ以前には、十五夜にはいもを、十三夜には豆を供えていたことから、十五夜を「芋名月」、十三夜を「豆名月」ともいいます。

★9月21日は「お月見献立」

デザートには、お月見にちなんだゼリーが出ます。お楽しみに～♪



今月の給食目標

望ましい食習慣を身につけよう



毎月19日は
「食育の日」
です。



～レシピ紹介～ 沖縄そば

材料（4人分）

- ・豚バラ肉 . . . 60g
- ・にんじん（せん切り） . . . 40g
- ・キャベツ（短冊切り） . . . 60g
- ・もやし . . . 40g
- ・たまねぎ（スライス） . . . 40g
- ・かまぼこ（いちょう） . . . 20g
- ・油 小さじ 1/2
- ・酒 小さじ 1
- ・塩 小さじ 1/3
- ・こしょう 少々
- ・薄口しょうゆ 大さじ 2強
- ・かつお節（だし用） 12g
- ・豚骨スープ 48g
- ・水 2・1/2カップ
- ・しょうが（酢漬け）（みじん切り） 4g
- ・こねぎ（小口切り） 6g

作り方

- ①水を沸騰させてから火を止め、かつお節を入れ、2～3分置く。クッキングペーパー等でこす。
- ②鍋に油をしき、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツの順に入れしんなりするまで炒める。
- ④①のだし汁、豚骨スープを入れ煮込む。
- ⑤かまぼこを入れさらに煮込む。
- ⑥すべての材料に火が通ったら、調味をいれ、しょうがこねぎを入れる。完成。

※だしとりが大変な時は、だしの素などうまく利用すると簡単にできます。

だしの素を使用する際は、一人あたり 1g 入れてください。その時は、塩を調整してください。