

9月給食だより

令和7年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

9月1日「防災の日」 食の備えを見直しましょう

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入らなくなります。日頃から、水や食料品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心ですね。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスして、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。しかし、備蓄の10%が食品ロスになっているので注意が必要です。



水は必需品！
1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰やレトルト食品、乾物、日持ちする野菜など。

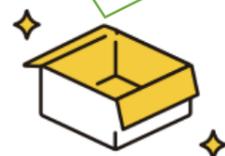
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



パッククッキングがおすすめ！！

パッククッキングとは、ポリ袋を活用して調理することを言います。ポリ袋クッキングとも呼ばれ、災害時に限られた道具で調理します。

水が使えない災害時に紙で食器を作り、パッククッキングで作った料理をポリ袋ごと入れます。紙食器として活用できますね。



パッククッキングの注意点

- ★100℃以上耐熱のあるポリ袋を使用すること。
(お湯にポリ袋ごと入れてゆでるので、100度以上耐熱性でないと破れてしまう。)
- ★ポリ袋は二重にして使うと、破れる心配も少なくなる。
- ★鍋底に耐熱皿やザルなどを敷いてお湯を沸かすこと。
(鍋に直接ポリ袋を入れて調理すると、ポリ袋が鍋底に直接付くと溶けてしまう。)

パッククッキング

クリームペンネ (1人分)



- 〈材料〉
- ペンネ 30g
 - 大豆そぼろ 5g
 - 乾燥野菜 5g
(乾燥したわかめ・ねぎなど)
 - ポタージュ . . . 12g (1袋)
(コーンスープなどでもよい)
 - 水 150cc
 - ポリ袋 (耐熱用) 2枚

〈作り方〉

- 鍋に水(分量外)を入れて湯をわかす。
(蒸し用のさな、耐熱皿、ザルなどを鍋に敷いておく)
- 空の牛乳パックなどに、ポリ袋を入れて広げ、その中に大豆そぼろ・乾燥野菜、ポタージュを入れてよく混ぜる。
- ②にペンネと水を加える。
- ③をしっかり混ぜてポリ袋の口をかたくしぼる。もう1枚のポリ袋に入れ(二重にする)、口をかたくしぼる。



空の牛乳パックなどを利用すると便利です。

★ポイント

- ・ポリ袋に材料を入れて混ぜる時は、袋が破れないように、やさしく揉んで混ぜる。
- ・ポリ袋の中の空気を抜いて、お湯に入れる。
- ・鍋に入れたら、フタをする。

8/8 倉敷学校給食共同調理場 防災料理教室より

リクエスト給食

毎年各学校からメニューを募集して、給食の献立となるリクエスト給食がスタートします。主食・主菜・副菜・デザートなど、今まで給食で食べてきた人気メニューが学校から届きます。その中から、真備調理場の栄養士が一食分の献立として決定します。なるべく学校からの希望に沿ったメニューにするのですが、物資の選定や価格面を考慮しながら決めているので、希望通りの献立になっていない場合があるかもしれません。ご理解いただくとありがたいです。

9月30日(火)は箭田小学校のリクエスト給食です。献立は、キムチチャーハン・牛乳・ABCスープ(アルファベットの形をしたマカロニ入りです)・フルーツミックス(みかん缶、ゼリー、ナタデココが入っています)です。

10月以降、毎月各学校のリクエスト献立が登場します。お楽しみに！



なまえGo! 漫画のストーリー：大航海時代のシー・こうか船長は、500年前の病気が流行した恐怖の航海を乗り切った。船中の野菜や果物は飛びつきます。シー・こうか船長は、島へようよう着くと、島民から「なまえ」を勧められる。なまえは英語でEggplant(エッグプラント)というのよ。エッグ? たまご? どうしてそんな名前なの? 見てごらん! これもなまなのEgg。この白くて丸い形のなまなから名前がついたのよ。本当だ! たまごにそっくり! ほかにいろいろな色や形があってどれも夏バテ防止にぴったりの栄養があるのよ。小丸なす、中丸なす、大丸なす。油との相性バツグン! おいしく食べようね!

8月31日は「野菜の日」です。野菜を食べて毎日元気にすごしましょう。

なすのおいしい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。