

給食だより



富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和4年8月発行

災害時の食事について考えよう



災害はいつ発生するかわかりません。大きな災害が発生したときのために、普段から飲み物や食べ物の準備をしておくことが大切です。備蓄している食品は、普段食べ慣れていないために、いざというときに食べられないとなっては困ります。賞味期限がせまり、次のものと入れ替えるときに、実際に食べてみて味や食感に慣れておくことが大切です。

家族の人数を考えて、備蓄しましょう。

飲み物は1人1日3リットルの水を3日分備えておくのが理想です。食べ物は缶詰や乾パン、水やお湯を加えたら食べられるアルファ化米のご飯など、保存が出来て手軽に食べられるものが適しています。



防災食べ物クイズ

1 大切な飲み水。ペットボトルの水を長期間保存するために、正しいのはどれでしょう？

- ① ふたを開けずに暗くて涼しいところに置く。
- ② 太陽の光が当たる明るいところに置く。



2 冷蔵庫に入れずに長い間保存できる食べ物はどれでしょう？

- ① お肉
- ② 缶詰
- ③ レトルト食品
- ④ 豆腐
- ⑤ 乾燥わかめ



⑤ ④ ②・③

① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

10月 献立掲示板

月	火	水	木	金
3 オイスターソース 「オイスター」とは牡蠣のことで。名のおり牡蠣が原料のソースで、給食では八宝菜の他にも様々な料理の隠し味に使っています。	4 葛城中学校 生徒献立 秋の食材を満喫できる和食献立です。ハンバーグだねにも歯ごたえを楽しめるようれんこんが入ります。	5 ビーフシチュー 牛肉に赤ワインをふり炒めます。煮込む間にアルコール分はとび、風味とコクが加わり味に深みが出ます。	6 人参チップス 包丁で薄く切った人参に、でんぷんを薄付けして揚げます。	7 十三夜献立 一年のうち2番目に美しい月夜とされ、今年は10月8日です。十五夜と同様に団子や季節の作物をお供えます。
10 スポーツの日 	11 目の愛護デー 献立 トマト、かぼちゃ、ほうれん草、ブルーベリーと目に良いとされる栄養素を含む食材を集めました。ブルーベリーは富田林市産です。	12 給食味めぐり 埼玉県 小麦団子と野菜を使った郷土料理「つみっこ」が登場します。給食で申には刺せませんが、本来「焼きとん」は串料理です。	13 チゲ チゲは韓国語で「鍋」のことです。季節の魚介類や肉、豆腐、野菜などを煮込むので、種類は無限大です。	14 沢煮椀 昔、多いことを「沢」と表現したことから名づけられた料理です。せん切りにした食材が多く入ります。
17 キーマカレー 本場インドでは、羊や山羊、鶏の挽肉で作ります。牛豚合挽肉と丁寧に刻んだ野菜のkokと風味を堪能してください。	18 ごぼう 大きな葉で水分を集めるので、乾燥した気候でも育つ優秀な野菜です。大地の下でのびのびと1m近い根を張ります。	19 水菜 サラダや鍋料理に鮮やかな緑を添えてくれる野菜です。クセがなく食べやすいのが特徴です。	20 もみじ焼き 罫にすりおろした人参とノンエッグマヨネーズをのせて焼きます。紅葉のように美しい色彩も楽しんでください。	21 白ごま 黒ごまより少し皮が柔らかく味や香りが控えめなので、いろいろな料理に合います。
24 塩ポン酢 しょうゆベースではなく、塩ベースのポン酢です。家庭で手軽に作ることもできます。	25 コーンフレーク 数あるシリアルのひとつです。挽き割りにしたとうもろこしを平たくして作ります。	26 きつねうどん 油揚げを使う料理に「きつね」と名づけられているのは、油揚げがきつねの好物とされていることに由来します。	27 ポトフ フランスの家庭料理です。野菜をじっくり煮込んでにじみ出たスープには、栄養がたっぷりです。	28 鶏そぼろ 鶏肉にみじん切りにした人参や玉ねぎを合わせて味付けしてバラバラになるまで炒めます。ご飯と一緒に食べてください。
31 ハロウィン献立 アメリカのハロウィンでは、パンプキンパイを行事食として作るそうです。今回はポターシュでかぼちゃを味わってください。	<h2>SDGs</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">洗面・手洗い</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">歯みがき</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">食器洗い</div> </div> <p>水を流しっぱなしのまま使用すると、30秒間で約6リットルが流れてしまいます。</p> <p>限りある水を大切にするために、必要な時に必要なだけ使うよう心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>蛇口はこまめに開閉する。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>口をゆすぐ時はコップを使う。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>古布などで汚れを拭いてから洗う。</p> </div> </div>			