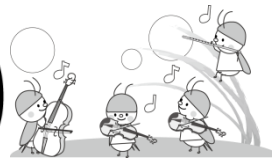
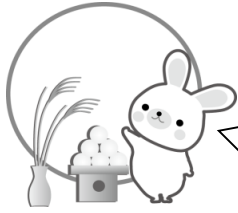


9月の給食だより



平成30年8月31日
高岡市立戸出西部小学校



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。朝ごはんを食べな
かったり、夜更かしをしたりして、生活リズムは崩れていませんか？
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムで、
2学期も元気に過ごしましょう。



非常食のチェックをしよう！

9月1日の「防災の日」に合わせて、8月31日(金)の献立は「防災献立」です。ねらいは「災害時の食事
について考えるきっかけとすること」と「非常食に食べ慣れておくこと」です。

家庭でも、家族で非常食のチェックをしてみてください。災害時、心身ともに疲労した状態で、食べ慣れ
ないものを食べるのは、なかなか大変なことです。非常食を食べ慣れておくことも大切です。

非常食チェックリスト(人数分×1週間分)

- 飲料水(1人2~3ℓ/1日)
- 主食類(ごはん、パン、めん類など)
- 主菜類(肉、魚、大豆など)
- 副菜類(野菜など)
- 食事の配慮を必要とする人がいる場合の食品
(粉ミルク、おかゆなど)
- 調理器具、熱源、食器、衛生用品
(ビニール袋、ラップ、ウエットティッシュなど)



「1週間分も?!そんなに用意でき
ないな。」という人もいます。でも、「1週間分の食品」は、何
も、防災用として販売されている食
品のことだけではありません。

家庭で普段から使用している、乾
物や缶詰の利用を、防災面からも見
直してみましょう。



【ローリングストック法で管理しよう】

定期的(1か月に1,2度)に食べて、食べた分を買
い足す備蓄方法。食べながら備えるので、賞味期限が短
いレトルト食品なども非常食として扱えます。



【乾物を食べよう】

乾物は、生の食材を天日や風に当てて干したもので
す。常温で長期間保存することができ、好きな時に、好
きな量を、戻して使うことができます。ミネラルやピ
タミンが豊富で、非常時の栄養補給にも役立ちます。
普段の食卓でも活用しましょう。

✿高野豆腐、干しいたけ✿

たっぷりの水でゆっくり戻し、砂糖やしょうゆで
味を付けた、甘くどいだして煮る。料理が余ったら、
細かく刻んで炊き込みごはんの具にしたり、酢飯に
和えて、ちらしずしにしてもよい。

✿ひじき、切干大根✿

さっと洗ってから20分程水につけて戻す。和風に
煮るほか、洋風にサラダやパスタの具材にしてもおい
しい。