

9月

食育だより

令和7年9月
真田中学校



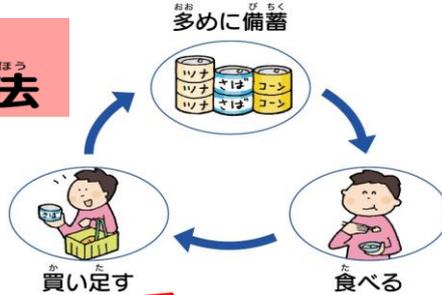
需を守るために、災害を知って災害に対処する方を身につけましょう。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



日常的に備蓄をしよう！ ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



上田市の学校給食施設も長期保存可能な「救給カレー」を備蓄しています

災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

- 食材は素手で触らない
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。
- キッチンばさみやピーラーを活用する
キッチンばさみやピーラーは、包丁の代わりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。
- ポリ袋を活用する
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で目立たない存在……

ではない!!

常温保存! 長期保存!

栄養豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぽっコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~!

9月1日の防災給食は、乾物(切り干し大根・凍り豆腐)や缶詰(ツナ)を活用した献立です。

防災給食より ~マーラーカオ(中国風蒸しパン)~

<4個分・分量>



蒸しパンはポリ袋(耐熱)調理も可能です。例えば、非常時に家にホットケーキの素があった場合、牛乳や水で溶いて加熱することで、エネルギー補給になる軽食を作ることができます。



<作り方>

- ① 卵、三温糖、サラダ油を混ぜる。
- ② 豆乳、しょうゆを加え混ぜる。
- ③ 粉、塩を加え混ぜる。
- ④ カップケーキ型などに入れる。
- ⑤ 12~15分ほど蒸す。
(大きく焼いてカットしてもOKです)

