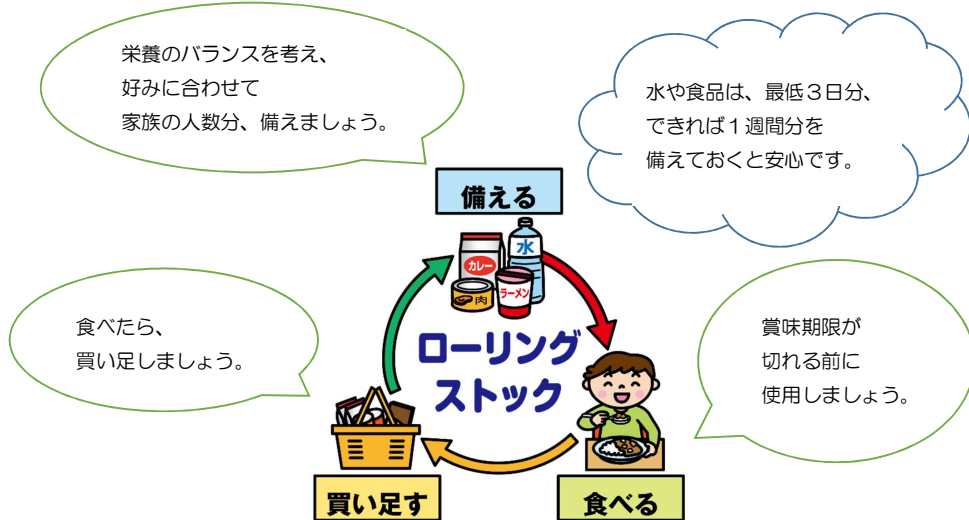


きゅうしょくだより

令和7年9月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
Tel 042-541-8041

防災について ～「ローリングストック」で食べながら備える～

災害時のための食品を御家庭で備蓄していますか？食品を備蓄することを非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れましょう。普段から食品を少し多めに買って置き、使ったら買い足すことで、常に日常の食品が備蓄されるという方法を「ローリングストック」と言います。消費と購入を繰り返すことで、備蓄食品の鮮度を保ち、もしものときにも、日常食べているものと近いものを食べることができますね。



ローリングストックおすすめ食品

- ★常温保存が可能なもの
- ★そのまま食べられるもの
- ★簡単な調理のできるもの



- 主菜**：缶詰(魚・肉・豆等)、レトルト食品、フリーズドライ、乾物(豆、かつお節等)
副菜：日持ちする野菜類、乾物(切干大根、ひじき、春雨、高野豆腐、わかめ等)
 野菜の缶詰(コーン、トマト等)、インスタントみそ汁・野菜スープ
主食：米、小麦粉、餅、乾麺(スパゲティ、マカロニ、そうめん等)、麩
果物：日持ちする果物、果物缶詰、ジュース、ドライフルーツ
 他にも、牛乳・乳製品、菓子・嗜好品、調味料等

*ローリングストックを実行して、おいしく食べながら好みの食品を探してみましょう。

☆防災コラム☆

9月のテーマ「備えていますか？備蓄品！」

今月から毎月の給食だよりにて4回シリーズで防災に関するコラムを掲載します。

9月のテーマは、備蓄品の種類についてです。備蓄品とは、災害発生から復旧までの数日間を自宅で生活できるようにするため、準備しておくものです。食料品や飲料水を始め、トイレトーパーやビニール袋、ラップ、救急セット等の消耗品や衛生用品等、幅広い種類の備蓄品を備えておくことが大切です。復旧までの期間は、電気・ガス・水道等が使用できないことを想定し、使い捨てできるものを備えておくことで便利です。ポイントは普段使っているものを、少し多く用意することです。また育児用品や女性用品、要介護用品、ペット用品など個々の状況により必要なものは、緊急時は手に入りにくい可能性がありますので、使い慣れたものを個別に準備しましょう。

大規模な災害はいつ起こるか分かりません。日頃から少し多めに備えて置き、使ったら買い足すことを意識していきましょう。

ローリングストックおすすめ食品

★乾物（切干大根）を使った副菜★

乾物を活用した給食レシピを紹介します。今月は10日の「切干大根のサラダ」です。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。(量や味付け、使用する食材などはご家庭で加減してください。)

☆給食では、野菜は全て加熱します(茹でます)が、ご家庭では、生野菜等、お好みの野菜で作ってみてください。



【材料（4人分）】

- ・にんじん(1/4本)・キャベツ(2〜3枚)
- ・もやし(1/3袋)・切干大根(16g)
- ・きゅうり(1/5本)
- 〈ドレッシング〉
- ・油(小さじ1)・ごま油(小さじ1)
- ・砂糖(小さじ1)・酢(小さじ1/2)
- ・しょうゆ(小さじ2)

【作り方】

- ① 切干大根は水で戻す。野菜を適当な大きさに切る。
- ② 野菜をかたいものからゆでて冷却する。
- ③ ドレッシングの材料をよく混ぜながら加熱し、冷却する。
- ④ 野菜とドレッシングを和える。

Let's 食育クッキング教室を開催しました



夏休みにLet's 食育クッキング教室をあいぽっく(保健福祉センター)で開催しました。今回のテーマは、【防災クッキング～自分と家族を守るもしもごはん～】です。家庭で日常的に使用する保存食品を使って、災害時にも活用できるパッククッキングを紹介し、調理実習を行いました。パッククッキングとは、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理法です。

参加者から、このような調理方法があることを知ることができて良かったという声や、もしもの時に美味しいごはんを作れることが分かったという声をいただきました。「もしもの時」の食について学び、家庭での備えについてみなさんも考えてみましょう。

