

食育だより



令和6年3月 春 号
周南市立鹿野学校給食センター



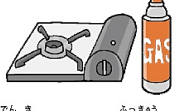
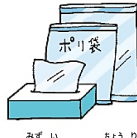
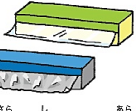
日に日に春らしさを感じるようになってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。3月はリクエスト給食や卒業お祝い献立がありますので楽しみにしておいてください。また、1月の全国学校給食週間には、児童生徒の皆さんから心のこもったメッセージをいただき給食センター一同、大変感謝しています。書いてある言葉に元気をもらいながら、これからも、おいしい給食作りにつとめていきたいと思ひます。



災害時の食事



今年の1月1日、元旦に石川県能登地方で大規模な地震がおき、たくさんの尊い命が失われるというとても残念で悲しいことがおきました。被災された方々は元の生活に戻るために大変な思いをされています。地震に限らず、災害にそなえて日ごろから準備しておくことが大切です。給食では東日本大震災がおこった日にあわせて「防災給食」を予定し、炊き出しをイメージした内容を予定しています。これを機に、災害時に必要な食糧について考えてみましょう。

備えておきたい食品は？	災害時の調理に便利な日用品			
(一次持出品＝すぐ持ち出せるようにリュックなどに詰めておくもの) ・クラッカー、ビスケット、乾パン、缶詰など火を通さないで食べれるもの。これらの備蓄がないときは、そのとき家にある果物、パン、お菓子など。ミネラルウォーター、お茶のペットボトルなど。	カセットこんろ・ガスボンベ  電気やガスが復旧するまでの熱源になります。	ポリ袋  水入れや調理などに使えます。	使い捨て食器  洗いのものが減らせます。	ラップフィルム・アルミ箔  皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。
(二次持出品＝救援物資が届くまでの数日間(最低でも3日間)生活するためのもの) ・米（缶詰やレトルト、アルファ化米も便利）、缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート・アメなどの菓子類、梅干、調味料など。	キッチンばさみ・ピーラー  包丁がわりに使えます。	ウェットティッシュ  手や調理器具をふけます。	使い捨てポリエチレン手袋  食材に直接触れずに調理ができます。	

食品は日頃から入れ替えもかねて食べ、食味期限などを確認しておきましょう。参考：周南市役所防災危機管理課 ホームページより

鹿野学校給食センターの非常食

おかずの提供が難しくなった場合に備え、温めずに食べることができる野菜カレーを昨年10月より非常食として備えています。食品表示基準で定められている27品目を含む原料は使用していないものです。

成分表示
名称：野菜カレー 原材料名：野菜（玉ねぎ、じゃがいも、にんじん）、パーム油、砂糖、デキストリン、カレーパウダー、トマトペースト、食塩、ガーリックペースト、ローストココナッツペースト、酵母エキス、かつおぶしエキス、香辛料、増粘剤、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、乳化剤、酸化防止剤、香料、香辛料抽出物



△「おにぎり」を作ってみよう！△

手軽に食べられる「おにぎり」は忙しい朝やおやつなどの栄養補給にぴったりの料理です。具を工夫していろんな材料で作ってみましょう。春休みに、自分で作ってみるのも良いですね。

天かすと青のりのおにぎり(2個分)

材料

ごはん	... 200g 程度
天かす	... 大さじ2
めんつゆ	... 小さじ1
青のり	... 適量

作り方

天かすをめんつゆで湿らせおき、ごはんに混ぜ込む。青のりをさらに混ぜ、半分ずつにぎる。

チーズおかかおにぎり(2個分)

材料

ごはん	... 200g 程度
プロセスチーズ	... 1個
かつお節	... 小1袋
しょうゆ	... 小さじ1

作り方

チーズは5ミリ角に切っておき、熱いごはんにかつお節と一緒に混ぜる。しょうゆをまぜてから半分ずつにぎる。

塩こんぶたまごおにぎり(2個分)

材料

ごはん	... 200g 程度
たまご	... 1個
塩こんぶ	... 大さじ1
ねぎ(小口切り)	... 適量
マヨネーズ	... 小さじ1

作り方

フライパンを熱し、マヨネーズを入れて炒りたまごを作り、ご飯にほかの具をまぜてから半分ずつにぎる。