

今年は、夏休みが短く8月中旬には学校が始まりました。学校が始まった次の日には給食も実施されています。暑さと新型コロナウイルス感染症予防のためマスク生活での疲れで食欲が落ちてしまうのではないかと心配していましたが、子どもたちは毎日「美味しい」とたくさん食べてくれています。そんな子どもたちから私たちも元気をもらっている毎日です。

給食室でも子どもたちの安全を最優先に安心安全な給食を作っています。

自校献立実施日：9月30日（水）

献立 \*ピタパン

\*牛乳

\*豚肉のバーベキューソース

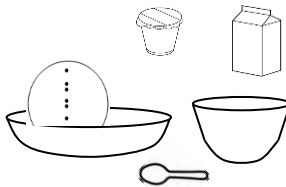
\*野菜スープ

\*みかんゼリー

《アレルギーについて》

・卵は使用していません。

・牛乳は、乳製品です。



免疫力をあげるため自校献立は、体を元気にしてくれるビタミンBを多く含む豚肉とその吸収を助けるにんにくと一緒に調理した豚肉のバーベキューソースと、皮膚や粘膜を強くするビタミンAを含むにんじんを野菜スープに使います。



## 災害対策に備えて

9月1日は「防災の日」です。

川崎市でも昨年、台風の影響で丸子小学校でも校庭が浸水するいわゆる水害が発生しました。災害は突然やってきます。災害後、支援体制が整うまで約3日（72時間）かかるといわれています。その間、水道・ガス・電気などのライフラインが使えなくても、食べられる物を非常時持ち出し袋に入れて用意しておくことと安心です。また、災害時は流水での手洗いやしっかり火を通して調理をすることが難しい場合があるので備えをしておくことが必要だと思います。下記に、備蓄品の目安を記載しましたのでご参考ください。

### 【備蓄品1人あたりの1日分】

- ① 水 500mlのペットボトル6本
- ② 野菜ジュース 1本（200ml）
- ③ ごはん・おかゆ・長期保存パン（缶詰・レトルト） 各1つずつ
- ④ 肉・魚・大豆（缶詰・レトルト） 2つ
- ⑤ 野菜（缶詰・レトルト） 2つ
- ⑥ アレルギー食品・栄養補助食品（イオン飲料）・甘いもの（チョコレート・一口ようかん）

日頃からチェックし賞味期限や消費期限の1~1.5か月前には食べて新しい物を備蓄しましょう。

### 【炊飯器を使わず炊ける簡単ごはん】材料（1人分）

・精白米100g ・水120cc

#### 作り方

- ① 耐熱性のビニル袋に米と水を入れ、袋の空気をなるべく抜いて口をしぼりそのまま15分おく。
- ② 沸騰した湯の中に①を入れ、弱火で20~25分加熱する。
- ③ 火を止めて鍋から袋を取り出し、そのまま10分蒸らせば出来上がり。

5月に学校のホームページに掲載した給食だよりで10都道府県の郷土料理をクイズ形式で出題しました。まだまだたくさんの郷土料理が日本全国にありますので、これからも少しずつクイズを出していきます。

(郷土料理とは、日本地域ごとに地元の食材を使ったさまざまな料理のことです。)

### クイズ郷土料理

1. 丹波地方などで食べられている「ぼたん鍋」に使われている肉はなんでしょう。  
① とり肉      ② しか肉      ③ いのしし肉
2. レンコンなどの野菜としいたけ、こんにゃくをたっぷりのだし汁で作った汁ものをなんというでしょう。  
① のっぺい汁      ② だぶ汁      ③ みそ汁

ふだんから食べている野菜や果物の花の写真を見てなんの食物か当てるクイズです。

### なんの花でしょう

ヒント

- ・給食でも汁ものなどで大活躍しています。
- ・下の部分は白色ですが、頭のほうは緑色ですらりとした細長い野菜です。



### クイズ郷土料理 こたえ

1. ③いのしし肉 (兵庫県) いのしし肉をお皿に並べたようすが花のぼたんに似ていることから呼ばれるようになりました。
2. ②だぶ汁 (佐賀県) たっぷりのだし汁がざぶざぶ (じゃぶじゃぶ) していることが方言のなまりでだぶ汁となりました。

### なんの花でしょう こたえ

長ねぎ (ねぎの匂いには、殺菌作用や血液の流れをよくする働きがあります)

夏の暑さでさっぱりしたものが食べたい時、頭に浮かぶ料理の1つに麺類があります。そこで、今回は調理員おすすめのそうめんを使ったアレンジ献立を紹介します。食材や調味料等は、ご家庭でアレンジしてくださいと思います。

### 【そうめんとサバ缶炒め】 材料(4人分)

- ・そうめん300g    ・サバの水煮缶1缶    ・しょうが1片    ・長ねぎ1/2本    ・大葉5枚  
・炒め油    ・めんつゆはおこのみで

### 作り方

- ① そうめんは茹で、流水でぬめりをとる。
- ② しょうが、長ねぎ、大葉は、みじん切りにする。
- ③ サバ缶をほぐす。その時、汁は捨てない。
- ④ フライパンに少量の油を敷き、弱火でしょうが、長ねぎを炒める。
- ⑤ ほぐしたサバを汁ごと入れ炒めたら、そうめんを加えめんつゆで味を整える。
- ⑥ 最後に大葉を散らして出来上がり。

\*サバ缶を味噌味のものにとすると甘みは増します。また、ツナ缶で作っても美味しいです。

