



給食だより 9月号

さいたま市立三室小学校
校長 三島 公夫
栄養士 森下 かほる

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなっているようです。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムをととのえ、規則正しい学校生活を送るように心がけましょう。

災害時に備えよう！9月1日は『防災の日』

9月1日は『防災の日』です。災害はいつ起こるかわかりません。いざという時のために、食糧などの備えをしておきましょう。食糧は、最低でも3日分を用意しておきましょう。ちなみに、水は一人1日3L（飲料水と生活用水）程度必要と言われています。食糧品は、常温で長期保存できるものや、開封してすぐに食べられるものなどが便利です。また『ローリングストック（回転備蓄）』と言って、災害時用に保管している備蓄食品は、古いものから定期的に普段の食卓で活用し、入れ替えていきましょう。

そこで9月4日（木）の給食は『防災給食』です。SDGsにも関わりますが、非常用の食品は在庫管理が大変です。さいたま市や、県、国の規模でも、その管理が難しいそうです。今回も、さいたま市の防災課より災害備蓄米を分けていただきましたが、給食に利用しないと全て3～6か月後に廃棄になってしまいます。三室小学校では年に数回、避難訓練が行われていますが、それに合わせ『防災給食』を提供しています。

また、さいたま市のホームページに、「非常用物資の備蓄について」が載っています。これを機会に、ご家庭でもお子さんと一緒に確認してみてください。同様に、ご家庭にある「備蓄品」の賞味期限の確認や、懐中電灯・ラジオの電池なども確認しておきましょう。

お役立ち 備蓄食品一口メモ（一例）



水
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



野菜ジュース
野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。



チーズ・かまぼこ
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

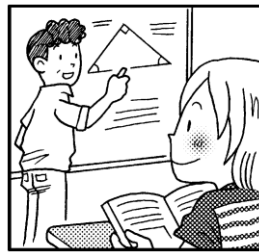
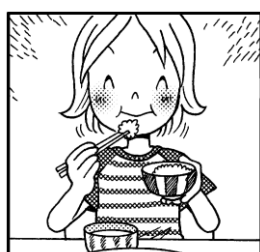
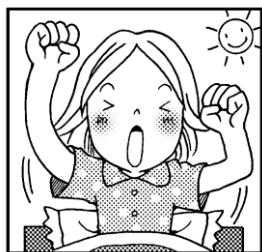


米菓子、ひと口ようかん
は誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

早寝早起き朝ごはん、元気に学校生活を

みなさんは、早寝早起きをして朝ごはんを食べていますか？ 栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。

もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



給食着などの名前は だいじょうぶですか？

給食着や、帽子、小袋などの名前は薄くなっていませんか？ またマスクは、お顔に合っていますか？ 給食配膳時のマスクは鼻まできちんとかかるように、ゴムの長さ等、確認をお願いいたします！



作ってみませんか？

トマトとズッキーニのスパゲッティ

7月の給食のメニューから紹介します。
お子様といっしょに ご家庭でも
作ってみてはいかがでしょうか？

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
スパゲッティ	400		① 青ピーマンは、さっとゆでておく。
ズッキーニ	100	半月切り	② トマトは湯むきして角切りにしておく。
豚肉(小間)	80		③ ズッキーニを素揚げする。
たまねぎ	100	うす切り	④ 油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
トマト	1個	湯むき・角切	⑤ 豚肉を入れ、さらに炒める。
にんじん	50	千切り	⑥ たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
しょうが	2	みじん切り	⑦ ②とAの調味料を加えて煮込み、③を入れる。
にんにく	1.5	みじん切り	⑧ スパゲッティは硬めにゆでる。
青ピーマン	30	千切り	⑨ ⑦のソースに⑧、①を混ぜ合わせて出来上がり。
トマトピューレ	60		
トマトケチャップ	100		* ズッキーニは、外見はきゅうりに似ていますが、 実はかぼちゃの仲間です。給食では、緑と黄の2色の ズッキーニを使い、素揚げしてから、トマトソースに 入れています。お好みに合わせて、後乗せにしても、 煮込んでもおいしく食べられます。
ウスターソース	小さじ1		
ぶどう酒(赤)	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
サラダ油	小さじ1		

* トマトは湯むきしましたが、ダイスカットされた缶詰で
代用してもよいでしょう。

小松菜とキャベツのサラダ

	分量(4人分)	切り方	作り方
	g		
わかめ(乾燥)	2	戻して2cm切り	① わかめ。野菜はそれぞれ茹でて、冷ましておく。
こまつな	150	2cm切り	② Bの調味料を合わせて、冷ましておく。
キャベツ	50	ザク切り	③ ごまは炒っておく。
ホールコーン(缶)	50		④ ①②③を合わせて出来上がり。
しょうゆ	小さじ2		
酢	小さじ1		
砂糖	小さじ1		
油	小さじ1		
いりごま(白)	大さじ1		

* 給食では、ミニトマト以外の野菜は
すべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで
合わせています。
野菜は、各家庭にあるものでもよいでしょう。

