



お久しぶりです。三崎共同調理場は、2/5 から給食再開ができました。市内の調理場の中でも奇跡的に被害が少なく、受水槽や下水道の施設が無事で、食材も調達することができました。これも、多くの方々の支援のおかげです。調理場では毎日節水しながら調理員さんが調理をしています。毎日感謝しかありません。水を補充してくれている方や、ゴミを集めてくれている方も、私たちの生活を支えてくれている方々ばかりです。もしも出会ったら感謝の気持ちをこめて、挨拶をしましょう。

今月の  
給食目標

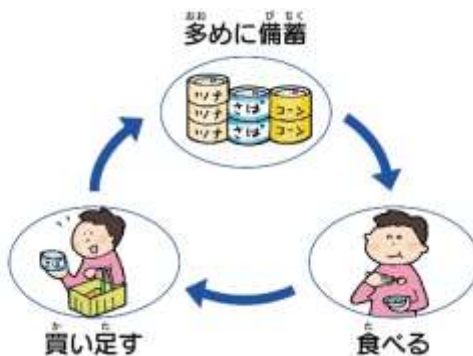
## 感謝して食べよう

「ローリングストック」を知っていますか？備蓄できるものを常にストック(食材を貯めておくこと)しつつ、定期的に消費して、災害に備えた食料を貯めておく方法のことです。私は知識としてはありましたが、意識して貯めていませんでした。能登半島地震のあとから、意識して必ず使えそうな乾物を家に置くようになりました。調理方法も「ポリ袋調理」を活用して、調理しています。普段の料理がどれだけ水を使うかを身に染みてわかりました。電気が来てからは、ガスの節約のため、炊飯器調理も行っています。食事のバランスを整えることで、さらに新しい力が湧いてきます。野菜やたんぱく質など、入っている食材も意識をしましょう。

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おき、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。



## 災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



#### 【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



#### 【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



#### 【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



### 乾物はすごい!!!



わたしたちは  
地味で目立たない存在……

常温保存！

長期保存！



栄養豊富！



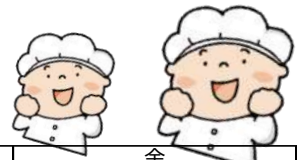
日常的に  
備蓄して  
損はなし！



気づいてくれ～  
買ってくれ～！

2月

よていこんだて



月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日
ごはん 鶏肉のから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ	ごはん 厚揚げのみそ炒め 中華スープ	ごはん オムレツ キャベツツナこんぶ 厚揚げのみそ汁	梅わかめご飯 五目うどん	ナン キーマカレー
エ 947.0 kcal タ 31.8 g 脂 34.4 g 塩 2.6 g	エ 777.0 kcal タ 32.6 g 脂 21.9 g 塩 2.2 g	エ 719.0 kcal タ 27.5 g 脂 17.6 g 塩 2.2 g	エ 595.0 kcal タ 19.3 g 脂 13.1 g 塩 3.7 g	エ 797.0 kcal タ 35.5 g 脂 30.7 g 塩 4.7 g
12日	13日	14日 バレンタイン給食	15日	16日
<b>振替休日</b>	食パン ミートソーススパ ポトフ	そばろごはん あっさり漬け わかめのみそ汁 キットカット	コッペパン 焼きそば コンソメスープ	ごはん ぎょうざ キャベツ梅和え みそ汁
エ 735.0 kcal タ 31.0 g 脂 27.5 g 塩 4.9 g	エ 666.0 kcal タ 29.7 g 脂 19.0 g 塩 2.7 g	エ 649.0 kcal タ 26.4 g 脂 17.4 g 塩 2.3 g	エ 731.0 kcal タ 22.2 g 脂 20.3 g 塩 3.4 g	エ 731.0 kcal タ 22.2 g 脂 20.3 g 塩 3.4 g
19日	20日	21日	22日	23日
ごはん とり天 五目煮豆 小松菜のみそ汁	食パン 煮込みハンバーグ コーンポテト コンソメスープ	ごはん すき焼き風煮	コッペパン 春雨サラダ 洋風おでん	栄養表示: エネルギー【エ/kcal】、たんばく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩】 <b>今月の平均値</b>
エ 872.0 kcal タ 38.7 g 脂 24.2 g 塩 2.9 g	エ 614.0 kcal タ 24.7 g 脂 21.2 g 塩 4.0 g	エ 744.0 kcal タ 29.2 g 脂 17.2 g 塩 2.6 g	エ 641.0 kcal タ 25.7 g 脂 27.6 g 塩 4.4 g	エ 797.0 kcal タ 25.7 g 脂 23.7 g 塩 4.4 g
26日	27日	28日	29日	中学生の基礎平均値
ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁	食パン アジフライ いり卵入りお浸し コンソメスープ	ごはん チンジャオロース カニカマススープ	コッペパン コロケ コーンサラダ コンソメスープ	すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。
エ 720.0 kcal タ 33.0 g 脂 14.9 g 塩 2.5 g	エ 682.0 kcal タ 30.1 g 脂 29.7 g 塩 3.6 g	エ 710.0 kcal タ 29.5 g 脂 16.9 g 塩 2.0 g	エ 585.0 kcal タ 19.9 g 脂 22.6 g 塩 2.6 g	エ 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g

※水がなくなった場合は、簡易給食に変更になります。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

### 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と、もしもの時に役立ちます。

### 災害時の調理に使える日用品

- カセットコンロ・ガスボンベ: 電気やガスが停電するまでの燃焼になります。
- ポリ袋: 水入れや調理などに使えます。
- 使い捨て食器: 洗剤の量が減らせます。
- 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。
- 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。

### 【ポリ袋レシピ紹介】「白ごはん」

用意するもの…米1合、水1合と少し、ポリ袋(アイラップのような耐熱素材)

- ① ポリ袋に、米と水をいれて、できるだけ空気を抜いて縛ります。
- ② ねじることで空気が漏れにくくなります。15分ほどおきましょう。
- ③ 蒸し器、または鍋に水をはり、ざるをいれて、蒸し器の代わりにしたものの中に、②をいれて、40分程度火にかけます。災害時はダルマストーブなどを活用しましょう。
- ④ 蒸したあとは10分程度蒸らして出来上がり



↑ 中学校での防災教室授業でポリ袋飯を作りました



### 給食レシピ掲載

