

給食だより 9月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

2学期が始まります。みなさん、規則正しい毎日をすごせましたか？生活リズムが乱れているなど感じる人は、まず「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

災害に対する意識を高める 防災週間 (8/30~9/5)

1923年9月1日、関東大震災が発生し多数の犠牲者が出ました。また、この時期は例年台風の襲来が多いです。このため、国民が地震、津波、台風、高潮などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備しようと制定されたのが9月1日の『防災の日』です。また、防災の日を含む1週間を『防災週間』としています。

“ローリングストック” でいざという時も日常を

災害時は、買いたい物がままなくなります。また、買いたい物に行けたとしてもスーパーで品切れが続出したりします。“ローリングストック”とは、日常使用しているものを少し多めに買って置き、使用したら買い足すのを繰り返すことで、常に新しい商品が備蓄できるようにする考え方です。ここでのポイントは“日常使用しているもの”という部分です。これにより、いざという時も日常に近い食生活を送れる可能性が高くなります。ストックするのは飲料水以外に、常温で保管できる食品、賞味期限が長い缶詰・レトルト食品、インスタント食品などが良いですね。



9月5日は、防災週間にちなんだ献立です

栄養価を満たすため生鮮野菜や肉類も使用しますが、この日はレトルト、乾物類をたくさん活用した献立になっています。

🌧 ツナ昆布ごはん

…レトルトのツナと、塩昆布をごはんに乗せます。

🌧 中華春雨スープ

…干しいたけと春雨を使用したスープです。

🌧 切干大根のサラダ

…切干大根と、コーンの缶詰、乾燥わかめ、ごまを使用したサラダです。



栄養の宝庫 “切り干し大根” の活用方法いろいろ

大根を干してつくる切り干し大根は、保存性が高く、栄養も凝縮されています。新座市の学校給食では、切り干し大根を色々な献立に使用しています。



切り干し大根はひき肉との相性が良いため、戻して細かく刻み、ハンバーグやカレーなどに使用することが多いです。また、他の野菜と一緒にサラダ・和え物にしたりします。このほかに、マリネの具にして魚にかけたり、そばろあんかけの具として使用することもあります。

給食委員会による「夏休み明けが楽しみな給食」

長い夏休み明けに登校が楽しみになるような給食を、給食委員会で考えました。栄養士が独断と偏見で選んだ9パターンの給食(ごはん×3、パン×3、めん×3パターン)の中から投票で決めることにしました。結果、⑧ラーメンとフルーツポンチの組み合わせが1番人気でした。ラーメンの味[みそ・しょうゆ・塩・マーボー・タンタン麺]の中では“しょうゆ味”が1番人気でした。フルーツポンチの味[もも・ぶどう・サイダー・カルピス・牛乳寒天]の中では“カルピス”が1番人気でした。この2つを組み合わせ、9月3日の献立にしました。お楽しみに！



作ってみませんか？ ~カルピスゼリーポンチ~

給食室で作ったカルピスゼリーと、果物の缶詰を合わせて作ります。果物の缶詰はそのまま食べても良いですし、中身を出して凍らせるとシャーベットのように食べられますし、ヨーグルトとの相性も良いです。ローリングストックの1つにしておくと安心かもしれません。

【材料（※中学年の5人分）】

☆カルピスゼリー
粉寒天 3g
水 250g
上白糖 15g
加びん(原液) 60g

☆果物の缶詰(種類は何でも良いです)
黄桃缶 80g
パイナップル缶 80g
みかん缶 80g

☆シロップ
上白糖 20g
水 250g
はちみつ 5g

【作り方】

- ①カルピスゼリーをつくる。
水に寒天を入れ、よく混ぜながら沸騰させる。沸騰したまま2分程度加熱し、寒天をよく煮溶かす。火を止め上白糖とカルピスを加える。バット等に流し、冷やし固める。(常温でも固まりやすいです)
固まったら格子状に切る。
- ②缶詰を開け、水気を切る。
※左記のシロップを作らず、缶詰のシロップを利用しても良いです。
- ③シロップの材料を火にかけ溶かし、冷やす。
- ④①②③をまぜ合わせて出来上がり。
※冷蔵庫で冷やすと、よりおいしくいただけます。

