

令和8年度

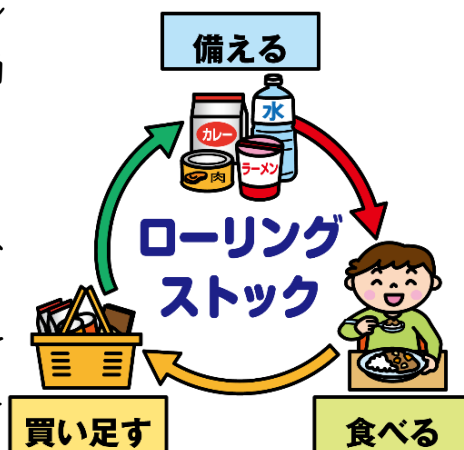
9月給食だより

沼津市学校施設課学校給食室



9月1日は「防災の日」です。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが進められています。日頃よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

おいしく楽しく食べるために！

食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



おはしは正しく持ちましょう

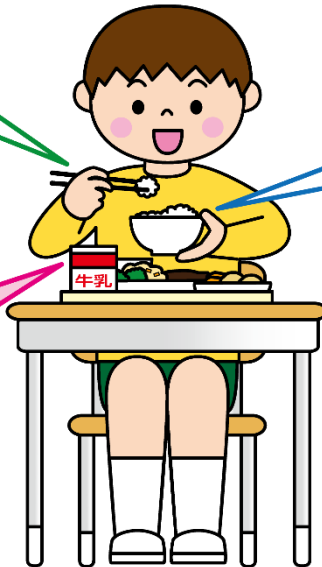
- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。



姿勢をよくしましょう

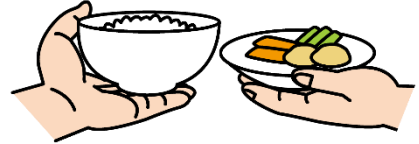


- 背筋をのばす。
- ひじはつかない。
- 足の裏を床につける。

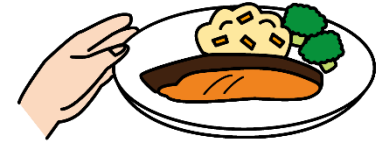


おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ。



- 大きいお皿は手を添えて食べる。



給食レシピ



タコライス

御家庭では千切りキャベツをそのまま添えたり、レタスに変えたりしてもおいしいです。

<材料>(4人分)

・ごはん……………お好み量 ・キャベツ(添え)……………120g

[タコミート]

・豚ひき肉 …………… 80g	・たまねぎ …………… 160g	・トマト缶(ダイス) …… 120g
・鶏ひき肉 …………… 80g	・にんじん…………… 45g	・オイスターソース …… 小さじ 2
・酒…………… 大さじ1	・ピーマン…………… 20g	・トマトケチャップ …… 大さじ1.5
・塩、こしょう………… 少々	・水煮大豆 …………… 60g	・三温糖…………… 大さじ1
・おろしにんにく …… 小さじ1	・水煮レッドキドニー豆 … 40g	・カレー粉…………… 小さじ1/2
・サラダ油…………… 小さじ1	・溶けるチーズ …………… 20g	・チリパウダー …………… 少々
		・塩、こしょう………… 少々

<作り方>

- ① たまねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りに切る。ひき肉に酒を振りかけておく。キャベツは千切りにし、ゆでる。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚ひき肉・鶏ひき肉を炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ③ たまねぎ・人参・大豆・レッドキドニー豆を加え、しんなりするまで炒め A を加えて煮込む。
- ④ 溶けるチーズをのせて、溶けたらできあがり。皿に盛ったごはんキャベツをのせ、上にタコミートを盛り付ける。