

# 食育だより

## 9月1日は防災の日!

令和5年9月5日  
大崎上島町立東野小学校



《9月食育目標》  
○食事をとって生活リズムを整えよう。

～もしものときにそなえよう～

毎年、9月1日は防災の日です。今から100年前(1923年)の9月1日に関東大震災が起きたこと、またこの時期に台風が多く発生することに由来し、一人ひとりが災害(地震・台風など)についての知識を深め、災害時にどのような対応をしたらよいかを考える日です。



### 9/1 防災献立

救給カレー

牛乳

ツナと干し大根の

ごま酢あえ

マカロニスープ

救給カレーは、災害などで給食の提供が困難になった場合のために給食調理場に備蓄しているものです。食物アレルギー特定原材料等28品目不使用です。温めずにそのまま食べることができます。



おかずには、日持ちしやすい野菜(たまねぎや人参・じゃがいも)や乾物・缶詰など備蓄できる食材を使用しました。

備蓄品は・・・最低でも・・・家族の人数×3日分

大規模な災害が起きたとき、私たちの生活を支える電気・ガス・水道・食品輸送などのライフラインが突然止まってしまうかもしれません。もしもの時に備え、この機会に備蓄品を確認してみましょう。



今年度の大崎上島町給食統一メニューは『旬の食材を使ったご飯』です。

### たこの栄養

コレステロールの分解を行う肝臓の働きを助ける「タウリン」や、血流を良くして健康な肌を保つ「ビタミンE」、味を正常に感じるために必要な「亜鉛」が豊富な食材です。

### たこ飯

- おいしい たこ(生)は...
  - ☑吸盤を触ると、指に吸い付く
  - ☑身を押しすと、色が変わる
  - ☑腕が太く短い

材料(4人分)	分量	作り方
米	2合	① たこは1cm程度にぶつ切り、にんじんはせん切り、広島菜漬は刻んで水を切る。 ② 昆布は固くしぼった濡れ布巾で表面をふいておく。 ③ 米を研いで水を切り、②と水を入れて30分置いておく。 ④ 昆布を取り出し、酒、みりん、しょうゆ、生姜を入れて軽く混ぜ、炊飯器の2合の目盛りまで水分がなければ水を加える。 ⑤ ①も入れて炊飯する。
昆布	5cm	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
おろし生姜	小さじ1/2	
たこ(ゆで)	100g	
にんじん	40g	
ひろしまなづけ広島菜漬	30g	
みず水	1.5合の線まで	

### 群馬県の料理：こしね汁

※今年度は、毎月給食で日本各地の郷土料理を提供します。

群馬県の名産品である「こんにやく」「しいたけ」「ねぎ」を使った郷土料理です。それぞれの頭文字をとったみそ汁なので「こしね汁」と呼ばれています。3つの具材のほかに、地元でとれる野菜をふんだんに使います。さっぱりとした「夏仕立て」、豚肉や里芋などを入れて体が温まる「冬仕立て」と、季節によって味わいをかえているそうです。



㊦こんにやく ㊧しいたけ ㊨ねぎ