

食育だより

令和6年9月5日
大崎上島町立東野小学校



《9月食育目標》
〇食事に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～

がつついたち ほうさい ひ
9月1日は防災の日

地震や豪雨など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。

備蓄品リスト 最低でも・・・家族の人数×3日分

みず 水	ひとり 一人1日3リットルが目安 家族分用意しておきましょう。	
しゅしよく 主食	レトルトごはん 乾めん カップめん カンパン 精米・無洗米など	
しゅさい 主菜	肉・魚・豆の缶詰 レトルト食品（カレー パスタ どんぶり） 乾物（かつお節 煮干し 桜エビなど）	
ふくさい 副菜	野菜・果物の缶詰やジュース 乾物（干し大根 ひじき わかめ） 日持ちする野菜（玉ねぎ 人参 いも類） 即席の汁物	
びひんるい 備品類	カセットコンロ ボンベ ラップ アルホイル ウエットティッシュ 使いすて食器・手袋 ポリ袋 除菌スプレーなど	

ローリングストック法とは？

普段の食品を少し多めに買って置き、減った分を買い足すことで自然と備蓄ができるようになるという方法です。期限表示を過ぎることがなく、災害時でも食べ慣れているものを食べることができます。



9/2(月)は防災の日給食でした。

給食で食べた救給カレーは、災害などで給食の提供が困難になった場合のために、給食調理場で備蓄しているものです。おかずには、日持ちしやすい野菜や乾物・缶詰などで和え物や汁物を作りました。

今年度の大崎上島町給食統一メニューは『日本各地の行事食』です。

きりたんぽ鍋：秋田県

「きりたんぽ」は、山仕事や狩りをする人のために作られたおにぎりを、温め直すためや日持ちを良くするために、火であぶったのが始まりとされています。きりたんぽ鍋は、地鶏や野菜、きりたんぽと一緒に煮込む鍋料理です。

材料(4人分)	分量	作り方
きりたんぽ	6本	①だし用かつお節と水でだしをとる。
鶏肉こま切れ	160g	②かまぼこは短冊切り、きりたんぽは半分に切る。
かまぼこ	160g	③人参、大根はいちよう切り、白ねぎはななめ切り、小松菜は3～4cm幅、舞茸はほぐす。
人参	中1本	④だし汁に鶏肉、人参、大根を入れ、アクを取りながら煮る。
大根	中1/4本	⑤残りの食材を加え、ひと煮立ちしたら、調味料で味をつける。
白ねぎ	3本	(給食用にアレンジしています)
舞茸	80g	
小松菜	1束	
だし用かつお節	40g	
塩	小さじ1	
うすくちしょうゆ	おさじ4・1/2	
酒	小さじ2	
みず水	2L	



インド

タンドリーチキン

タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉などのスパイスとヨーグルトで漬け込み、「タンドゥール」とよばれる壺釜で焼いた料理です。



ナン

小麦粉をねって、タンドゥールで焼いたもの。



ナンを焼いているところ

ターリー

ターリーは丸い盆のことで、おもにチャパティとダールとよばれる豆のスープ、ライスと何種類かのカレーなどを一つの盆にまとめた料理。

