

8・9月食育だより



おたよりを
見るこ
とが
でき
ます

基山学校給食センター

まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。今年度は基山町より、災害用の「パン非常食」をいただきましたので、給食で提供します。また、切り干し大根やツナ、春雨、魚の缶詰など、日持ちのする食材を取り入れた献立を予定しています。

9月1日防災の日 給食のメニュー

- 災害用パン非常食
- 牛乳
- 切り干し大根のツナサラダ
- 春雨スープ



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き売り切れ...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。



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。



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。

- 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。
- 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。