給食センターだより

令和２年９月
大野学校給食センター

9月１日は「防災の日」です。

１９２３年9月１日は「関東大震災」が発生した日で，台風による被害が多い時期でもあることから，9月１日が「防災の日」として制定されました。近年，地震や台風だけでなく，豪雨，洪水，土砂崩れなどでも避難を余儀なくされることも少なくありません。災害が起きた時に備え，非常食や備蓄品を確認してみましょう。

備蓄品リスト

備蓄品は，**家族の人数×最低3日分（９食分），できれば１週間分を備えておく**と安心です。

9/1の給食でも，非常食の「乾パン」を紹介しました！！

学校では「おいしい！」と食べてくれたようです。これまでに乾パンを食べたことがある人はクラスに４，５人で，多くの人は食べたことがなく，非常食を食べる経験ができました。

災害が起きて不安な時は，食欲がおちます。普段，食べ慣れていない非常食は子どもたちにとって，受け付けにくいことがあるかもしれません。給食で食べる経験をしておくことで，「これは食べたことある！」と安心し，食べやすくなります。また，非常食を食べることを通して，防災の意識を高めてもらえたらと思います。ご家庭でもこの機会に，災害時の食事について考えてみてください。

災害時の保存食の準備の仕方として，ローリングストック法があります。ローリングストック法は，普段から少し多めに食料を買っておき，使った分を買い足していくことで，常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。非常用に準備している非常食は，何がどのくらいあるのかとか，賞味期限は過ぎていないかなど定期的に確認しなければいけませんが，普段の食事に備蓄していた食品を使うことで，備蓄品の鮮度を保ち，いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

【ローリングストック法の活用例】

① 備える

家族の人数×3日分（9食分）準備する。

準備していた備蓄品 （9食分）

② 食べる

準備していた備蓄品 （8食分）

↑ 食べる（賞味期限の古いものから食べる）

食べる時は，味付けや冷たいままでも食べられるかなど確認し，次も同じ品を買い足すかどうか判断しましょう。

③ 買い足す

準備していた備蓄品 （8食分）

買い足した備蓄品 （1食分）

備蓄品はいつ食べても構いませんが，食べた分は必ず買い足しましょう。

また，月に1～2回『備蓄品を食べる日』と決めて日常の食卓に取り入れ，新たに買い足すことで，賞味期限切れを防ぐことができます。

★ 給食のメニュー紹介「カレーちりめん」★

【材料（10人分）】

しらす干し	30g
くるみ（ダイスカット）	30g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4（0．5g）

【作り方】

① 調味料は合わせておく。

② しらす干しとくるみを炒り，①のタレを入れて絡める。

ごはんと一緒に食べると，食が進みますよ！