



給食だより



だんだんと日差しが強くなり、夏の訪れを感じるこの頃。夏まつりや七夕祭りなど、子どもたちにとってはワクワクの夏が始まります。給食では、タコライスやフルーツポンチなど食欲がわく夏らしいメニューを多く取り入れました。バランスのいい食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう！

災害時、食料の備えしてますか!? 作ってみよう!

★防災食レシピ★

過去の経験によると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多くみられるそうです。このため**最低3日分～1週間分×人数分**の水と食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を備蓄し、使いながら買い足していくという「ローリングストック」という方法で備えていけるといいですね。ここでは、カセットコンロとアイラップを使った「炊飯」の方法をご紹介します。(Gakken 公式ブログ参考)



白米:水=1:1.2

白米 1 合(180ml)

水 1.2 合(210～220ml)



袋に米と水を入れる

(節水のため米は研がなくてもいいが、無洗米だと便利)



鍋に耐熱皿(ふきんや金属製のザル)を敷き米の袋を入れかぶるくらいの水を入れる



蓋をして火にかけ沸騰したら蓋を取る。湯が軽くぼこぼこした状態で 25 分程加熱する



鍋から取り出し 10 分程蒸らす。袋の口を切りご飯をほぐして出来上がり



ご飯を蒸らしている間にレトルトカレーを温めてカレーライスの出来上がり。アイラップごと皿に敷くことで節水効果に。

調理室 原澤 奥積 金子