

給食だより 8・9月 新座市立栄小学校



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食はできるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるか分かりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

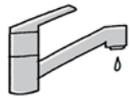
【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1～2か月程度、断水などの被害の復旧には1か月以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。



2階配膳室前には、「ふたキム千丼」「皮なしキッシュ」「サーターアランダギー」のレシピを掲示しています。

【ごぼうチップス入りサラダ（9/18）】

【材料】（4人分）

- ごぼう・・・80g
- 米粉・・・12g
- 水・・・24g
- 揚げ油・・・適量
- キャベツ・・・120g
- にんじん・・・32g
- きゅうり・・・60g
- サラダ油・・・小さじ2
- オリーブオイル・・・小さじ
- 塩・・・ひとつまみ
- こしょう・・・少々
- はちみつ・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ1杯半
- 粒マスタード・・・少々



【つくり方】

- ① 米粉と水をよく合わせる
- ② ごぼうは①の衣に入れて、カリッと揚げる
- ③ 野菜は加熱して、冷やす
- ④ ドレッシングを作って②と③と和える

新レシピです。ご家庭でも作ってみてください♪



鍋でごはんを炊こう ★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ① 米（一人分80g）をはかって、洗う。
- ② 水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③ 沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ ふたを開けずに約10分蒸らす。

①



②



③



④



9月17日は「十五夜」です

十五夜とは中秋の名月とも呼ばれ、昔のこよみで8月15日にあたります。この日の満月は1年で最も美しいといわれ、見立てたお団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋やくだものなどをお供えて、秋の収穫を感謝します。



十五夜献立（9/17）：きんぴらごはん・里芋いりかきたま汁・月見団子