給食だより



令和８年９月号

熊谷学校給食センター

いよいよ夏休みが始まりますね。夏休みは、勉強や遊び、習い事など、いろいろなことに打ち込めるチャンスです。しかし、夜遅くまで起きて夜更かししたり、不規則な食生活になったりと生活リズムが乱れやすくなる期間でもあります。楽しい夏休みを送れるように、生活リズムに気をつけて過ごしましょう！

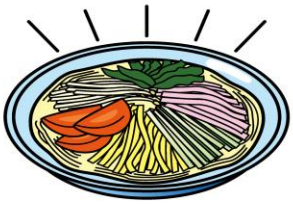
厳しい暑さを乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる



主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



＼9月1日は／ 防災の日



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。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って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品はローリングストックしておくと安心です。

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



多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。





作ってみよう！湯せんレシピ

数品を同時につくれて水を節水できる**湯せん調理**がおすすめ！

①耐熱ポリ袋に食材、水、調味料を入れ、空気を抜いて袋の上の方を結ぶ。

②鍋の中に布巾や耐熱皿を敷き、水を入れて沸かす。①を入れて加熱する。

乾物の煮物（1 袋分）

【材料】ひじき…3g、切干大根…5g、干ししいたけ…3g、水…120ml　**【調味料】**和風だし…1g、しょうゆ…小さじ 2、砂糖…大さじ 1

【作り方】①耐熱ポリ袋に材料をすべて入れてよく混ぜ、20分浸水する。②調味料を加えてよく混ぜ、袋をしばる。③沸かしたお湯に入れて、30分加熱する。

ごはん（1 袋分）

【材料】米…80g（約 1/2 合）、水…120ml

【作り方】①米と水を耐熱ポリ袋に入れて袋をしばり、30分浸水する。②沸かしたお湯に入れて、30分加熱する。

※米は洗わなくてもよい。

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。

