

給食だより



令和7年 9月 志木第二中学校

2学期が始まりました。夏休みは充実した日々を過ごせましたか？

9月に入りましたがまだまだ残暑が続くので、朝、昼、夕の3食をしっかり食べて体調管理をしましょう！

災害時に 備えよう！



9月1日は防災の日です。これは、今から約100年前の1923年（大正12年）9月1日に起きた「関東大震災」が由来です。この地震では、発生が昼食の時間と重なったことから、多くの火災が起きて被害が拡大しました。また、津波、土砂災害なども発生し、死者・行方不明者は約10万5千人にのぼりました。

それから100年経った今でも、台風や大雨、地震など、災害はいつどこで起こるかわかりません。「もしも」の場合を想定し、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

「ローリングストック法」の実践

災害時は自宅での避難生活を想定し、**最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要**といわれています。栄養バランスや家族の人数、好みに応じて内容や量を決め、備蓄する必要があります。

ローリングストック法とは、日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すことを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができます。古い物から順に使っていきましょう。



水分



飲料水は1人当たり1日1リットル程度の水が必要です。調理などに使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

主食



炭水化物はエネルギー源になるものです。レトルトごはんやパスタなど、日常でも使える食材を備えることがポイントです。

主菜



たんぱく質を多く含むおかずです。レトルトパックや缶詰など、日持ちがするのでおすすめです。

その他



果物の缶詰や缶ジュース、即席スープなども、災害時に不足しがちなビタミンや無機質を補うことにつながるので、おすすめです。

災害時はできるだけ普段の状態に近い食事をとることができるよう準備しておくことで、自分や家族への影響を最小限に抑えることができます。気になることがある方は、農林水産省HP「[災害時に備えた食品ストックガイド](#)」、「[はじめよう！おうちでローリングストック](#)」をご覧ください。

[はじめよう！おうちでローリングストック](#)

[災害時に備えた食品ストックガイド](#)

作ってみよう！ すいとん



すいとんは材料が手に入りやすく、調理も簡単ということから防災食としても作られる料理です。給食では9/1に提供します！

材料・分量（4人分）

（だし・調味料）

- 煮干し...20g
- こいくちしょうゆ...18g
- （すいとん）
- 小麦粉...60g
- 塩...0.2g
- 水...56g

（具材）

- 鶏肉（小間切り）...45g
- 油揚げ（切り）...15g
- にんじん（いちょう切り）...45g
- だいこん（いちょう切り）...70g
- 小松菜（2cm）...35g
- ねぎ（小口切り）...35g

だしを取るのが難しい場合は顆粒だしなどを使用してもOK

野菜は白菜やごぼう、じゃがいもなど他のものに変えてもOK

作り方

- ①だし汁に鶏肉、油揚げ、人参、大根を入れてアクをとります。
- ②すいとんの材料を混ぜ合わせ煮立っている①の中に一口大の大ききで入れて煮ます。
- ③すいとんが浮いてきたら小松菜とねぎを加えて調味し完成です！

とうもろこしの皮むき



7/11(金)

- 若駒学級の生徒に協力をしてもらい、給食で提供するとうもろこしの皮むきを行いました。
- においや形、色などの特徴を観察しながら全部で150本をむいてくれました。