給食だより　9月号

令和７年 ９月 １日　神流町学校給食共同調理場
※おうちの人と一緒に読みましょう。

今月の給食目標：１日三食きちんと食べよう

９月１日は「防災の日」、災害への備えについて考えよう

防災の日は、台風、高潮、津波、地震などの災害に対する認識を深め、それらに対処する準備をするために制定されました。１９２３年に発生した関東大震災の日にちなんで、９月１日となりました。この日には、防災訓練や防災のための行事が各地で行われています。

また、９月１日の防災の日を含む、８月３０日～９月５日の１週間は、「防災週間」とされています。

《給食センターの備蓄食について》

令和元年度より、給食センターにおいても、災害等の非常時に備えて備蓄食を準備しています。学校にいる時、万が一災害が発生し、帰宅困難になった時などのために、１食分の食事を各小中学校と保育所に配備しました。

備蓄食の内容は「カレーとカンパン」です。カレーはごはんとルーが一緒になったレトルトパックで温めなくてもそのまま食べることができます。容器が立てられるので、お皿も要りません。誰でも食べられるよう、アレルギー特定原材料等２８品目すべて不使用です。

★賞味期限を確認しながら備蓄が途切れないよう管理しています。
今年度は入れ替えのため、９月１日にレトルトカレー、９月３日にカンパンが給食に出ます。
いざという時でも安心して食べられるよう、給食で備蓄食を体験してみましょう。

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられるというメリットもあります。

災害はいつ起こるかわかりません。定期的に賞味期限を確認しながら途切れないよう管理しましょう。

★防災の日を機会に、ご家庭でもの災害時に備えて、家族みんなで避難場所や備蓄食・備蓄水の確認などをしてみてはいかがでしょうか。

※災害時に役立つパッククッキングのレシピを裏面で紹介しています。ぜひ作ってみてください→→→

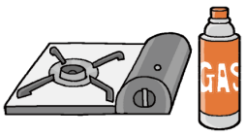
◇災害時に役立つ　パッククッキング◇

《パッククッキングって何？》

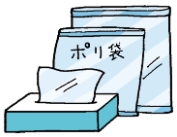
パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋に入れて、湯せんで加熱する調理法です。

災害時でも水を節約しながら、ふだんの食品を使って温かい料理を作ることができ、食器を汚さないなどのメリットもあります。一度にいろいろな料理を作ることもできます。

《パッククッキングに必要な道具》

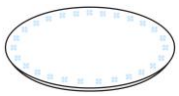


カセットコンロ・ガスボンベ



耐熱性のポリ袋
（耐熱温度 120℃以上）

鍋



耐熱皿
（鍋底に敷く用）

《作ってみませんか？　パッククッキングレシピ紹介①》　**蒸しパン**

9/1 防災の日の給食にも蒸しパンが出ます。

材料（３人分）：ホットケーキミックス　１５０グラム
ホールコーン（缶）　６０グラム
魚肉ソーセージ　１本
水　１３０ｍｌ

作り方：

① ソーセージは薄い輪切りにする。（キッチンばさみを使ってもよいです）

② ポリ袋に全ての材料を入れてよく混ぜ、空気を抜きながら口の上の方をしばる。

③ 鍋に湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷いてから、ポリ袋を沸騰している中に入れて２０分加熱する。途中で袋をひっくり返す。

④ 取り出して、少し冷めてから人数分に分けましょう。
※ポリ袋や鍋はとても熱くなっているので、取り出す時はやけどに充分注意しましょう。

《作ってみませんか？　パッククッキングレシピ紹介②》　**ごはん**

ごはんも炊けます

材料（１人分）：無洗米　８０グラム
水　１２０ｍｌ

作り方：

① ポリ袋の中に、米と水を入れてよく混ぜ、空気を抜きながら口をしばる。
そのまま３０分ほどおいて浸水させる。

② 鍋に湯を沸かし、鍋底に耐熱皿を敷いてから、ポリ袋を沸騰している中に入れて３０分加熱する。

③ 火を止めて余熱で１０分蒸らす。

★パッククッキングでは、ごはんを炊いたり、めん料理やカレーや煮ものなどを作ることもできます。
いざという時、スムーズに食事が作れるよう時間のある時にぜひチャレンジしてみてください。