

9月給食だより

板橋区立西台中学校
令和6年9月2日(月)

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、やる気が出なかったり、日中だるさを感じやすくなったりします。「朝起きたらカーテンをあけて日光を浴びる」「朝・昼・夕食をしっかり取る」「十分に睡眠をとる」ことで生活リズムが整います。明日からも朝食をしっかりとして、元気に登校してください。

給食は、明日、9月3日(火)から始まります！

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント



備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



たんぱく源になる魚肉の缶詰には、ツナ缶以外にもいわし・さんまの蒲焼き缶やさばの水煮・味噌煮缶、焼き鳥缶などあります。日頃から、いろいろな缶詰も食べ慣れておくと良いですね。



防災クッキング ~ ポリ袋を使って作ってみよう ~

板橋区の健康福祉センターで行われた、夏休みに親子食育教室のお手伝いに行ってきました。今年度は、ポリ袋を使った蒸しパン作りやクイズなどを通して防災について学ぼうという内容でした。調理・試食したのは、「ソーセージ入り蒸しパン」「オムレツ」「ごはん」の3品です。簡単で、いざというときに役立つものなので、このうちの1品を紹介します。

Let's enjoy cooking!

< 1個分の栄養価 >
エネルギー：99kcal 食塩相当量：0.6g

~ツナとほうれん草のオムレツ~



【作り方】

- ① ポリ袋に冷凍ほうれん草、ツナ缶(汁ごと)を加え、卵を割り入れる。
- ② 袋の上からよくもんで卵をつぶす。
- ③ 中身を片方のすみに寄せ、ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると空気が膨張するため)
- ④ 鍋に水をはり、鍋の底に浅い皿をしいて、お湯を沸かす。湯が沸騰したら、③を入れふたをする。
- ⑤ 再度、沸騰してきたら、中火から弱火にし、約20分加熱する。
- ⑥ 火を止め、ポリ袋を穴あきおたまやトングで取り出す。
- ⑦ 袋の結んだところをキッチンばさみで切り、そのままお皿にのせる。最後にケチャップをかけて出来上がり！

【材料】(1個分)

- 卵……1個
- ツナ缶(水煮)……1/3缶(25g)
- 冷凍ほうれん草……10g
(作る前に冷凍庫から出しておく)
- ケチャップ……大さじ1/2

【用意するもの】

- ポリ袋(湯せん対応の記載があるもの)……1枚



パッククッキングの注意など、詳しい作り方の動画は、こちらのQRコードを読み取るっちい！

その他、詳しいレシピは、

板橋区 防災レシピ



で検索してみてください！