

9月 給食だより

板橋区立西台中学校
令和5年9月1日(金)



備蓄食品を使ったレシピ ~ 防災レシピブック ~

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・夕食をしっかりとる」「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って、元気に登校してください。給食は、9月4日(月)から始まります！



9月1日
防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



板橋区では、健康福祉センターの栄養士が備蓄食品にもなる缶詰や乾物などを使ったレシピを提案しています。

この夏、健康福祉センターと学校の栄養士合同で、この防災レシピを使った調理実習を実施しました。手軽に作れるものやポリ袋を鍋代わりにして加熱調理するパッククッキングなど、日常の中の防災食活用方法を学びました。

板橋区危機管理部では、今後も防災レシピの続編を作る予定だそうです。防災レシピは、板橋区のホームページにも掲載されています。ぜひ、一度、

板橋区 防災レシピ



で検索してみてください！



Let's enjoy cooking!

板橋区防災レシピブックから簡単レシピを紹介するちい。



~いわしのマリネ風~



- 【材料】(作りやすい分量1~2人分)
- ・いわし蒲焼き缶・・・1缶(100g)
 - ・にんじん・・・1/3本(50g)
 - ・玉ねぎ・・・1/2個(100g)
 - ★酢・・・大さじ3
 - ★オリーブ油・・・大さじ3
 - ★こしょう・・・少々
 - (あれば)
 - ・ピーマン・・・1個

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ(ピーマン)をせん切りにする。
- ② 耐熱皿の上に①をのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジで加熱する。(600wなら2分、500wなら2分30秒)
- ③ ポリ袋に②、★を入れて混ぜ合わせ、いわし缶を汁ごと加える。20分程度おき、あじをなじませ、出来上がり。

<1/2量> エネルギー：205kcal
たんぱく質：7.3g 食塩相当量：0.8g

魚の缶詰は、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。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える

