

3月給食だより



災害にそなえよう

15年前の3月に東日本でとても大きな地震があり、たくさんの被害がでました。地震はいつ起こるかわかりません。地震を起こらなくすることはできませんが、備えることはできます。電気や水道が使えなくなることを考えて、水や食べ物などを備えておくことで安心ですね。

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

みずは、ひとり1日に3ℓが目安です



交流給食を行いました！

2月13日、17日、18日に交流給食を行いました。1～5年生が6年生の名札や似顔絵、部屋の飾り付けなどの準備をし、6年生は、家庭科での勉強を活かし、献立作成をしてくれました。栄養バランスや旬の食材、みんなが楽しめるメニューなど、たくさんのことを考え、3つのすてきな献立ができました。

給食室もフル稼働で調理を行い、みなさんがおいしく楽しそうに食べている様子を見てとてもうれしくなりました。

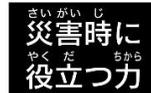
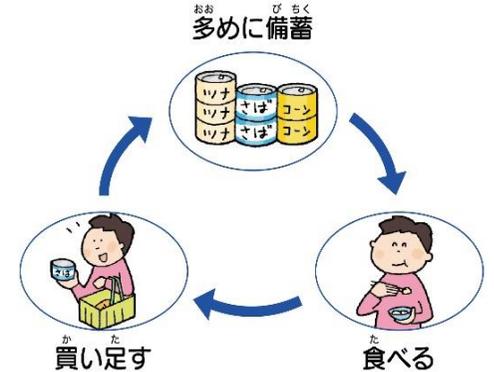
6年生への感謝の気持ちを伝えたり、楽しい会話がはずんだり、すてきな交流給食になりました。



日常的に備蓄をしよう！

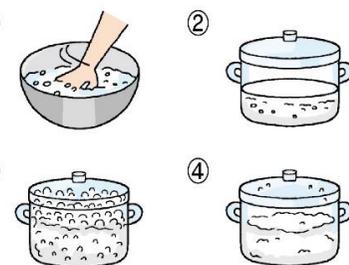
ローリングストック法

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置き、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、災害時に食べ備わっているものが食べられます。



鍋でごはんを炊こう

- ★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。①
- ①米（一人分80g）をはかつて、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。



ビニール袋の中で、食材を濡れたり、ごはんを炊いたりすることもできます。

