



防災について

甚大な被害が生じた、平成 30 年7月の西日本豪雨から7年が経ちました。大きな災害が発生すると、避難したり、学校や家の中で過ごしたりしなければなりません。給食でも防災にちなんだ献立を提供します。いざという時、どんな食事をするのか考えておきましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

電気・ガス・水道などのライフラインが停止した場合、自分や家族の心と体を満たす食事を準備しておく必要があります。必要な備えを進めましょう。

テーマは社会性



ローリングストックのポイント

備える

水	食料品	その他
● 1人1日3リットル×3日分以上必要。	● 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。	● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、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。

「ローリングストック法」とは



賞味期限を考えて、古い物から消費し（食べて）、食べた分を買い足すことで一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

家族で、何を用意したら

よいか話し合ってみよう！





夏の食生活

暑い夏がやってきます。もうすぐ楽しい夏休みも始まります。下の4つのポイントを取り入れて、夏を元気に過ごしましょう。

★ 朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活
を心がけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る

“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



7月の地場産物：『とうがん』



今月の地場産物はとうがんです。とうがんは『冬瓜』と書きますが、夏が旬の野菜で、6月から9月が最もおいしい時期とされています。瀬戸内市牛窓町で栽培され、その生産量は全国トップクラスを誇っています。カリウムやビタミンCを多く含んでおり、消化がよいのが特徴です。涼しげな見た目とさっぱりとした味が夏にぴったりです。

とうがん汁

【材料 4人分】

・とうがん	160g
・鶏肉	40g
・たまねぎ	40g
・にんじん	1／3本
・干しいたけ	小1個
・油揚げ	12g
・ねぎ	8g
A { 食塩	0.8g
しょうゆ	12g
・だし汁(昆布・削り節)	400cc

とうがんは加熱するとやわらかくトロける食感が楽しめます♪
ぜひご家庭でも作ってみてください。

【作り方】

- ①干しいたけはよく洗い、水に浸けて戻す。
- ②とうがんは種とワタを取り、少し厚め（5mm程）に皮をむく。
1. 5cm幅の一口大に切る。
- ③にんじんは5mmのいちょう切り、たまねぎは5mmの薄切り、油揚げは7mmの短冊切り、ねぎは小口切りにする。戻した干しいたけは薄切りにする。鶏肉は小さめの角切りにする。
- ④だし汁に鶏肉、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、油揚げ、とうがんを順に入れて、にんじんととうがんが柔らかくなるまで煮る。

作ってみよう♪
給食レシピ



COOKPAD「倉敷市学校給食」
のレシピはこちらから！！

