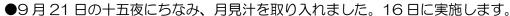


令和3年9月1日 横浜市立三ツ境小学校 校長 遠山松雄 栄養職員 油井詩織

夏休み、そして臨時休校が明け、分散登校で給食が始まります。夏休みに入ってから、生活が不規則になっている人や、夏の暑さで体力や食欲が落ちている人がいるかもしれません。早く学校生活のリズムを取り戻し、規則正しい生活を送りましょう。残暑が厳しいので学校では、これまで以上に食中毒の防止に努めていきたいと思います。ご理解ご協力をお願いいたします。

9月の献立





- ●敬老の日にちなみ、日本型食生活のよさを伝える献立を取り入れました。 (ごはん・牛乳・さばのみそ煮・ごまじょうゆあえ・とうがんのすまし汁)
- ●残暑が厳しい時期なので、主食が食べやすい献立を多く取り入れました。(ビビンバ・豚角煮丼の具・いわしのかば焼き)
- ●我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(栄養満点丼の具)





献立の詳しい内容を知りたい方は、ご連絡ください。(本391-5068 栄養職員 油井)

お知らせ

※既にメールにてお知らせしました通り、9月11日の土曜参観は中止です。 13日(月)は代休ではなく、Bグループが「給食ありの授業日」です。



今月の自校炊飯

◆27日(月) 4年生・個別級(はいがごはん) ◆30日(木) 3年生(はいがごはん)



<u>臨時休校に伴い、応募用紙の提出期限は9月6日(月)まで に変更となりました。</u> 学校で取りまとめての応募となりますので、遅れた場合には応募ができません。

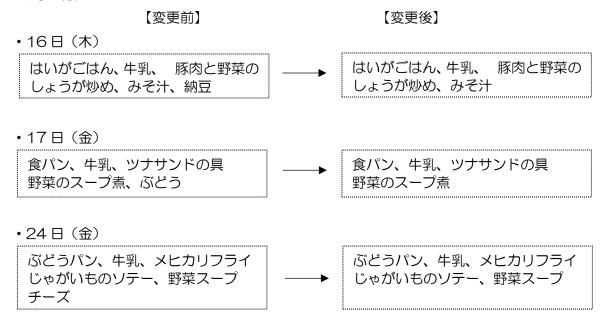
期限内に担任までご提出ください。



9月分基準献立変更についてお知らせ

感染症対策強化のため<u>「マスクを外して喫食する時間を短くする」「手で直接食品に触れる回数を減らす」</u>等の観点から、9月の基準献立を一部変更する旨、教育委員会より通知がありましたのでお知らせいたします。

≪9月の献立≫



また、臨時休校・分散登校による食数減のため、食材が余ってしまっています。 食品ロスを最小限にするため、下記のように一部使用食材を変更します。

- ◆3 日(木) B 登校日 ごま酢あえは、切り干し大根の代わりに生のだいこんを使用します。
- ◆6日(月)A登校日 からしじょうゆあえに、きゅうりを追加します。
- ◆7日(火)B登校日 クリームスープに、長ねぎを追加します。

家庭配付献立表は、変更前の内容になっています。各ご家庭で、訂正をお願いします。

今後の感染状況により、献立が変更になることがあります。 変更の場合にはお知らせしますので、ご承知おきください。



何から始める?災害への備え

がつついたち 9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日 がついっか はほうさいしゅうかん まいがい ち 9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・ たんけん おこな かぞく ちいき ぼうさい ひなん じ せいかつ はな あ さいがい たい そな ばんぜん 点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

≈まずは作ってみることから≈

水道が止まったとき貴量な保存水や、熱源を有効に使えるのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。

ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鎬に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に置留したときの対応に大きな違いとなって袋れます。



ポリ袋で炊くご飯

【材料(1人分)】

無洗米·················· 100mL 水················· 120mL ポリ袋·················· 3 枚



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて 15 分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。 ※容器を汚さずにすむ。

ポリ袋で作るポトフ

【材料(1人分)】

じゃがいも…… 50g
たまねぎ…… 50g
キャベツ…… 50g
にんじん…… 30g
ソーセージ
(またはベーコン)…… 2本
コンソメ(顆粒)…… 小さじ 1
水…… 150mL



作り方

- ① じゃがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mm くらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
- ② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。 ポリ袋ご飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す(ゆで 卵のできあがり)。
- ③ 鍋の火を止め、15 分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上から ドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。
- ※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。

災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」: 災害時のための「超カンタン!お料理レシピ」 考案:大学生協東京事業連合

管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」: 災害時に活躍!ポリ袋と湯煎で作る 「お湯ポチャレシビ®」とは? 考案:株式会社オフィスRM代表取締役

・株式去社オフィス FIVI (人表取料 管理栄養士 今泉マユ子先生



災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水労もとる



帰い経験や態しい体験をすると資統がなくなります。でも、資事をとらないと、体力が落ち、病気にかかやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても規則的に資事と水分をとってください。

きちんと トイレに行く



要ぶして後事や永労をとれるように、トイレに行くことを隠れずに。 深を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。 混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて草めに行くようにしましょう。

木袋でも しっかり眠る







に対しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや質性を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、などして、静かで暗い環境をつくり、などしてかりがあることが大切です。

◆/●●●パーチャレンジ!給食しシピー●●●パー●●

いわしのかば焼き

<材料>4人分

いわし・・・・4匹分(3枚卸し)

でんぷん・・・・・・ 大さじ1 油・・・・・・・ 適量

白ごま・・・・・・小さじ 1/2

◆しょうが・・・・・・小さじ 1/2

◆しょうゆ・・・・・・大さじ1

◆砂糖・・・・・・大さじ1と1/2

◆みりん・・・・・・・小さじ1

◆でんぷん・・・・・・小さじ 1/2

◆水・・・・・・・50cc

く作り方>

- ① でんぷん以外の◆調味料を小鍋に入れて火にかけ、煮立ったら水溶きでんぷんを入れる。これでたれの完成♪
- ② ごまをフライパンで乾煎りする。
- ③ いわしにでんぷんをまぶす。
- ④ フライパンに多めの油を熱し、いわしを入れて両面を焼く。
- ⑤ いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふって完成♪

※給食では、3枚卸し(2枚)が1人分です。ぜひ、いわしの手開き

に挑戦してみてください。

15日 (水) に 実施します♪



お弁当にもぴったり、和食の魚献立です。いわしは手開きが簡単にできますので、ぜひ挑戦してみてください。かば焼きのたれは、いろいろな魚に応用できます。たれを多めに作って、たっぷりつけるかば焼き丼にすると、おいしいですよ。