

# 9月 給食だより

令和 7 年 9 月 1 日  
狛江市立和泉小学校  
校長 鷲見 真太郎  
主任栄養教諭 早乙女 理恵

2学期が始まりましたが、9月はまだ残暑の厳しい日が続きます。特に今年の夏は例年に比べ暑く、雨も少なかったため、体の疲れが残っている人もいないではないでしょうか。生活リズムを早く整え、元気に2学期を過ごしましょう。

## 9月2日は防災の日献立 ～救給カレーを出します～

9月1日は防災の日です。1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」となっています。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて階に行き売り切れ…ということのないよう、日頃から水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分を備えておき、日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい買足「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

昨年度から学校給食も「救給カレー」を学校に保管することにしています。東日本大震災では建物の損壊、ライフラインの停止などで給食の提供が不可能になりました。そこで、全国の栄養教諭・学校栄養職員の手により、災害被災体験の教訓をもとに非常時に備えることを考え、成長期の子供たちの栄養バランス、心の安定、体力保持等、心身の健康に寄与することを目指して非常食が開発されました。それは「命をつなぐ」カレーとして、給(食)を救うカレー『救給カレー』という名前になりました。常温で保存でき、アレルギー特定原材料等28品目は使用していません。

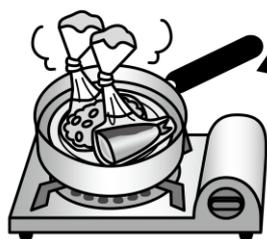
夏休み中に入れ替えをするので、昨年度購入したものを9月2日の給食で提供します。副菜に野菜スープ、少しボリュームのある白玉ポンチをデザートにしましたが、高学年は物足りないかもしれません。間食で補うよう、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。



### 水は必需品!

1人1日3L  
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

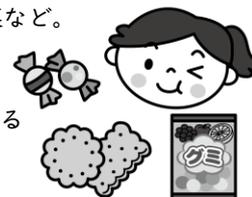


### 食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



### 数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

### 「ご飯の炊き方」～ポリ袋で調理できるパッククッキング～

材料 (1～2人分)

- ・ 米 1合 (180ミリリットル・約150g)
- ・ 水 1.2合 (210～220ミリリットル目安)

計量容器がない場合は、コップなど他の容器で代用し、水を米の2割増しの量で用意します。水が貴重な災害時には米は研がずに、そのまま調理することもできます。

作り方

1. 耐熱性ポリ袋に米と水を入れる。
2. 空気を抜いてねじりながら袋の上の方を結んで30分置いておく。
3. 鍋に水を入れて耐熱皿を敷き、2を入れてフタをして火にかける。  
(米全体が鍋の水につかるようにする)
4. 沸騰したらフタを取り、軽く沸騰した状態の火加減でそのまま30分湯せんする。
5. ポリ袋を取り出し、封を開けずに10分置いて蒸らす。
6. 袋を開けてご飯をほぐす。

