



食育だより

9月号

長瀬町学校給食センター
令和4年9月1日

なが なつやす あ がっき こよみ うえ あき さんしょきび ひ つづ
長い夏休みも明け、2学期がスタートしました。暦の上では秋とはいえ、まだまだ残暑厳しい日が続いてい
ます。夏の疲れが出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるように心がけましょう。

食の備えは万全ですか？

9月1日は、防災の日です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、非常時に備えて、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に安心です。また、カセットコンロやカセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かしたり、調理したりすることができ、食べられる食品の幅も広がります。この機会に家族で確認し合い、防災意識を高めましょう！

ひとり 1人1日3ℓを目安に、3日以上



備蓄にはとき水不要
の無洗米がおすすめ

おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ひかす、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アルルレー、対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルクなど

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

お鍋でごはんを炊く方法

☆材料

- ・米 1合180ml
- ・水 米の容量の1.2倍(180×1.2=216ml)

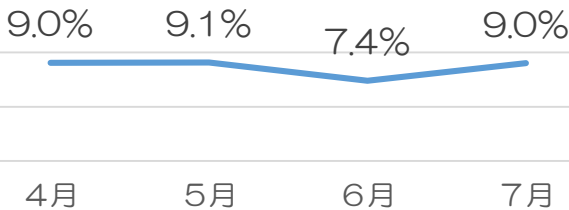
☆炊き方 ※ふたつきの厚手の鍋が良い

- ① 鍋に米と水を入れ、ふたをする。
時間に余裕がある場合は30分浸水させる。
- ② 鍋を強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にし、2分かける。
- ④ さらに弱火に10分かける。
- ⑤ 最後に10秒強火にかけ、火を止める。
- ⑥ ふたをしたまま、10分間蒸らす。



1学期の給食を振り返って...

長一小1学期の残食率の変化



6月は9%台から7.4%まで下げることができましたね！しかし、残食率の全国平均は6.4%と報告されています。2学期は、残食を減らすことができるように、クラスみんなで取り組みましょう！



☆みんなの給食食べきり作戦☆

クラスみんなで給食を食べるために工夫しておかわりをしていたクラスの例を2つ紹介します。

①余ったごはんにおかずのタレを混ぜ合わせる

味がなくてごはんだけでは食べられない人も、照り焼きのタレや煮魚のタレを混ぜることで、おいしく食べることができます。この作戦をしていたクラスでは、おかわりをする人が増えたそうです。

②余った麺をスープに入れ、絡ませる

スープに対して多く麺が余ってしまったときは、余ったスープの中に麺を入れ、食缶の中で絡ませてから、おかわりをします。スープがないから食べられないなんてことも、これで解決しますね！