



9月給食たより



令和3年度
山梨市教育委員会

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活のリズムの乱れが原因です。早寝・早起き・朝ごはんで生活のリズムを取り戻し、運動会や持久走・強歩大会など、2学期の様々な行事に向けて体調を整えましょう。



9月1日 防災の日

なに はし さいがい そな 何から始める？ 災害への備え

9月1日は1923年（大正12年）に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。家族や地域で避難時の事について日頃から話し合っておきましょう。

学校では定期的に避難訓練を行っています。この経験があるかないかは、いざ災害に直面した時の対応に違いが出ます。調理も同じで、保存水や無洗米・カセットコンロなどがそろっていても、調理法が分からなければ困ってしまいますね。最近、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋を使った湯せん調理です。練習もかねて作ってみてはいかがでしょうか。

ポリ袋で炊くごはん

【材料(1人分)】

無洗米……………100ml

水……………120ml

ポリ袋……………1枚

※ポリ袋は130℃耐熱性のもの
コーンやさつまいもなどを入れても
できます。

【作り方】

①ポリ袋に無洗米と分量の水を入れる。

②ポリ袋の空気を抜き、口を結ぶ。

※加熱するとポリ袋の中の空気が膨張するため、結ぶときは上の方を結ぶ。
そのまま、30～60分ほど浸漬させる。

③鍋の底に耐熱の皿を敷き、米が入った袋をのせ、袋が浸る程度の水をはる。

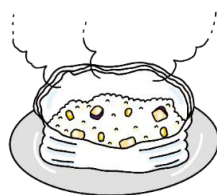
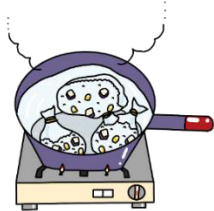
④火をつけて、沸騰したら中火にし、20分たったら火を止める。

⑤10分蒸らして出来上がり。

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



9月1日は防災給食

山梨市の給食センターにはおにぎり成型機があります。災害時にご飯を炊いておにぎりを作り、避難所へ届けるという目的のためです。今まで、コロナ休校明けの簡単給食や、中学校のみの給食の日しかおにぎりを出していませんでしたが、今回は全校給食の日におにぎりを出します。



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
管理栄養士 今泉マユ子先生

