

# 食育だより



川口市立新郷東小学校 令和4年9月1日(木)

厳しい残暑が続いていますが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。2学期はさまざまな行事が行われます。学習や行事などを充実させるためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活が送れるようにしましょう。

## ～だれでも作れる朝ごはんレシピ～

### 【ミネラル豊富！ツナこぶ結び＆豆乳スープ】〈材料 1人分〉

- |           |                 |                   |
|-----------|-----------------|-------------------|
| ○おにぎり     | ○豆乳スープ          |                   |
| ・ごはん 200g | ・豆乳 100cc       | ・しめじ 30g (石づきを取る) |
| ・ツナ 40g   | ・レタス 30g (ちぎる)  | ・ベーコン 20g (短冊切り)  |
| ・塩昆布 8g   | ・小松菜 20g (3cm幅) | ・めんつゆ 大さじ1/2      |

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| 〈作り方〉                       | 〈作り方〉                        |
| ①ご飯に塩昆布とツナを混ぜる。             | ①鍋に水100ccと豆乳、ベーコン、しめじを入れて煮る。 |
| ②ご飯を2つに分けて、ラップに包んでおにぎりをにぎる。 | ②沸騰直前に、野菜とめんつゆを入れて沸騰するまで煮る。  |

食に関する指導「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」埼玉県教育委員会 発行より

## 親子料理教室を行いました！

7月22日に4年生を対象に親子料理教室を行い、3組の親御さんが参加してくださいました。メニューは「焼きコロッケをはさんだコロッケパンと玉ねぎのスープ」です。じゃがいもと玉ねぎは学校ファームで収穫したものを使用し、余熱調理や食材の使い切りなど、SDGsや食品ロスを考えて調理しました。ご参加いただきありがとうございました。

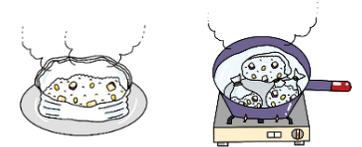


9月1日は1923年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」となっています。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるか分かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## なにはしさいがいそな 何から始める？ 災害への備え ～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。

### ポリ袋で炊くご飯



#### 【材料 (1人分)】

- 無洗米…………… 100mL
- 水…………… 120mL
- ポリ袋…………… 3枚

- コーン (缶) …… 適宜
- さつまいも (角切り) …… 適宜

#### 【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。

全国大学生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

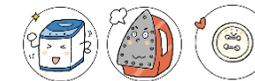


災害食参考サイト  
※レシピはこちらを参考に作りました。



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

### 給食着及び配膳台カバーについて



日頃より給食着及び配膳台カバーの洗濯にご協力いただき、ありがとうございます。給食着や配膳台カバーの洗濯については、可能な範囲でアイロンがけにご協力をいただくと幸いです。いずれの場合も次の方が気持ちよく使えるよう配慮をお願いいたします。

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます



### 今月の給食目標

### 熱や力になる食べ物を知ろう！

- その食べ物は
- ごはん
- パン・麺 (小麦粉)
- じゃがいも (いも類)
- さとう
- 油 (バター等含む)

