



# ごはん まあだ!?

令和4年度 5号 朝倉郡学校給食会

まだまだ残暑厳しい9月。少しずつ生活リズムが整い、勉強や運動に、学校生活を楽しくすごしていることと思います。と、同時に目の前には秋がやってきました。給食のこんだても夏から秋へと変化をしていきます。みなさんも身近な秋をみつけてみませんか？



9月1日は  
防災の日

## 準備 OK? 食料の備蓄



大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。そんな時に食料の備蓄が重要ですが、防災のためだけの備蓄ってなかなか難しいですね。そこで今回は、日頃から利用できる食料の備蓄を紹介します。これを機会におうちの備蓄を見直してみませんか。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖  塩
- 酢  しょうゆ
- みそ



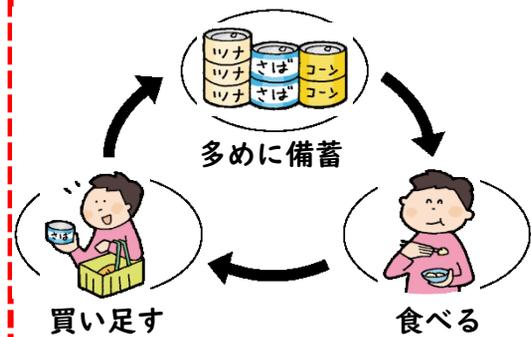
### + 使い捨て容器



災害時は野菜不足になりやすいので、切り干し大根やフリーズドライの野菜はとっても便利で使いやすい備蓄食です♪

### ローリングストック法

普段から多めに買って、日常的に食べて、食べた分を買い足していく方法



※食品の賞味期限や備蓄する量に注意  
△期限が近いものから使います。

【出典】新食育ブック④ 少年写真新聞社

## エフロンメモ

小腹がすいた時にぴったり タンタンメンフォー



給食室からこんにちは

～食パワー！で元気100%～



### 体と栄養の「Yes or No」パート1

今回は、体と栄養に関するクイズを出題します。一緒に考えていきましょう♪

Q 水分補給の目安は、尿の色でわかる。  
Yes? No?

答えは、Yes です。実は、尿の色と脱水は関係しています。朝一番の尿は他の時と比べると色が濃いですよね。これは、脱水リスクが高い状態です。自分の尿で健康チェックをしてみよう！

尿の色	水分補給推奨量
脱水リスク：危険 体重の約2%の脱水	体重の2%程度の水分補給をしましょう。
脱水リスク：警戒 体重の約1.5%の脱水	体重の1.5%程度の水分補給をしましょう。
脱水リスク：注意 体重の約1%の脱水	体重の1%程度の水分補給をしましょう。
脱水リスク：低い	尿量が少ないときにはコップ1杯程度の水分をとりましょう。

#### 【材料】4人分

- ビーフン（平麺）・・・40g
- 鶏肉（こま切れ）・・・250g
- 「おろしにんにく・しょうが」少々
- 油・・・適量
- チンゲン菜・・・1株
- もやし・・・40g
- 長ねぎ・・・1/4本
- きくらげ（乾燥）・・・1枚
- 中華スープの素・・・小さじ1
- 水・・・2カップ
- みそ・・・大さじ1
- 料理酒・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 練りごま・・・20g
- 砂糖・・・少々
- すりごま・・・大さじ1
- 豆乳・・・1/2カップ
- 酢・・・小さじ1

#### 【作り方】

- ① チンゲン菜は2cm長さに切る。白ねぎは斜め薄切りに切る。きくらげは水で戻して薄切りにする。ビーフンは水で戻しておく。
- ② 油ににんにく・しょうがを入れて、香りが出るまで炒め、鶏肉を炒める。
- ③ チンゲン菜の茎の部分、きくらげ、もやしを入れて炒め、水、中華スープを加えて煮る。
- ④ 水で戻したビーフンを入れて煮、柔らかくなったら、Aで調味をし、チンゲン菜の葉の部分と白ネギを入れ、すりごま、豆乳、酢を入れてひと煮たちさせ、盛り付ける。