

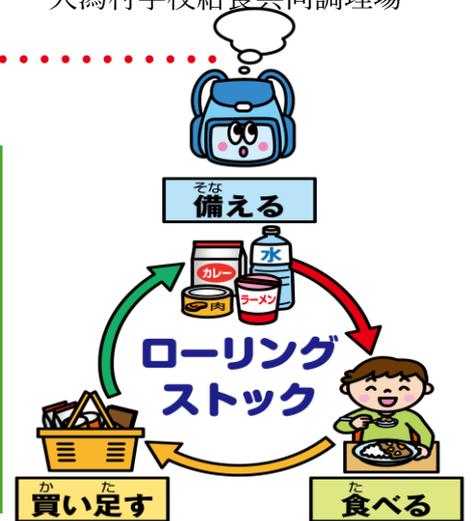
9月食育だより

大潟村学校給食共同調理場



9月1日は「防災の日」です。災害に備えて日ごろから水や食料品をストックしておきましょう。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を蓄えておくことをお勧めされています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいちいち「ローリングストック」で備えましょう。



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慣れ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。



夏休み前に、給食では「救給カレー」と「救給コーンスープ」を、それぞれ一度提供しました。食べた子どもたちの反応は、「おいしい」や「食べられる」などの意見がありました。もしものときは、冷たいままのこれらの食事だけになることも考えられます。