

9月 給食だよ!

令和7年度 庄内町立学校給食共同調理場



食の備えを見直しましょう



9月1日
防災の日



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

ローリングストックのポイント

水

ひとり 1人1日3リットル×3日分
いじょうひつよう以上必要。

食料品

●食べ慣れているもの。
●保存性の高いもの。
●調理不要で食べられるもの。

その他

●ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、つかすようき、使い捨て容器など。
●カセットコンロ・ボンベ。

「もしもの時」湯せん調理レシピ

庄内町食生活改善推進員協議会の
工藤むつ子さんから
教えていただきました(^ ▽ ^) /

《湯せん調理に必要なもの》

- ・カセットコンロ ・カセットガス
- ・深型なべ ・耐熱の皿
- ・湯せん対応のポリ袋 又は 100℃以上耐熱のフリーザーバッグ
- ・トング、菜箸、キッチンバサミ

(紙の皿・コップ、割り箸、ラップがあると便利)

深型鍋に水を半分位入れ、鍋底に耐熱皿を敷き、お湯を沸かして準備完了!!

買う・買い足す

●家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
●使った分を買い足す。

食べる・使う

●賞味期限が切れる前に消費する。
●古いものから使う。

★ひじき煮(2人分)

- ①ポリ袋②乾燥芽ひじき 10g
- ③乾燥干しいたけスライス 2g
- ④ゆで大豆(缶詰) 60g
- ⑤めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2
- ⑥砂糖 小さじ1 ⑦水 80g

※作り方…乾物を洗い、ポリ袋に材料を全て入れて空気を抜き、袋の上の方で結んで10分おいてから、20分ほど加熱する。

☆加熱不要☆調味料不要(▽)/

切り干し大根サラダ(2人分)

- ①ポリ袋②切り干し大根 15g
- ③コーン缶(汁も使用) 30g
- ④ツナ水煮缶(汁も使用) 1缶

(切干大根は、缶詰の汁で戻すため、ツナオイル漬けでは×)

※作り方…材料をポリ袋に入れてよくもみ、20分おくと完成。

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。

※やけどしないよう注意してください。

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。

チョコ蒸しパン(作りやすい分量)

- ①ポリ袋 ②たまご 1個
- ③サラダ油 大さじ1
- ④水 120g
- ⑤ホットケーキミックス 100g
- ⑥ココアパウダー(無糖) 小さじ2

※作り方

1. たまごを溶きほぐす。又は、最初にポリ袋に入れてよくもむ。
2. ポリ袋にすべての材料を入れて、よくもみながらまぜあわせる。
3. 袋の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。
4. 時々返しながらか 30分加熱する。

焼きそば(1人分)

- ① ポリ袋 ②焼きそば 1玉
- ③ カットミックス野菜 100g
- ④ ちくわ 1/2 本
- ⑤ 粉末ソース 1/2~1 袋

※作り方

1. ちくわは、キッチンバサミで小口切りにする。
2. ポリ袋に粉末ソース以外の材料をいれて空気を抜き、袋の上の方で結んで20分ほど加熱する。
3. トングでお湯から取り出し、粉末ソースを入れて混ぜる。

ごはん(ごはん 2人分)

- ① 米 1合(150g)
- ② 水 200g ③ポリ袋

※無洗米は、米1合に対し、水230g

※作り方

1. 米を少量の水で洗い、水気をきり、ポリ袋に入れる。
2. 1に分量の水を加え、ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方で結び、30分浸水させる。
3. 沸騰したお湯に2を入れ、沸騰した状態で30分加熱する。
4. やけどしないようトングでお湯から取り出し、10分蒸らす。

【 今月の地産地消情報 】 庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくださっています!

町内産	庄内地域産	県内産
米(はえぬき)・有機栽培のつや姫 特別栽培米はえぬき・たまねぎ だいず・じゃが芋・ねぎ・ゆがお	ぶた肉・牛乳・たまご なす・きゅうり・こまつな ちんげん菜・パプリカ	しめじ・大粒ぶどう