

# 給食だより6月

一関市千厩学校給食センター No.3 令和8年6月8日



## 6月10日は 防災給食

大規模な災害が発生すると、電気、ガス、水道などが長期的に使用できないことも考えられます。また物流も止まってしまうので、いつものように食べ物が手に入らなくなる可能性もあります。

6月10日は、備蓄食品等を活用したメニューなどを取り入れた「防災給食」を提供いたします。献立の詳しい内容についてお知らせいたしますので、ぜひご家庭での備えの参考にしてください。

### 副菜:ストックサラダ

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため野菜を備蓄しておくことは重要です。「ストックサラダ」は備蓄できる食品で作ることができます。(レシピは「ちょっと知りたい 防災食のはなし」に掲載しております。)

### 主菜:いわしの梅煮

災害発生直後は、家具の転倒や食器の破損などから混乱していることもあります。缶詰など封を開けたらそのまま食べられる食品があると便利です。(給食では加熱調理したものを提供しております。)

### みんなで一緒に考えよう

多めの備蓄が必須!

### アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を備蓄しておく必要があります。



### 好きな食べ物

心が落ち着かない状況の中では食欲が出ないこともあります。いつも好んで食べているお菓子なども、一緒にそろえておきましょう。

### 主食:ごはん

お米は鍋や湯せん調理で炊くことができます。普段の生活の中で試しておく、いざという時の備えになります。

### 汁物:はっと汁

郷土料理のはっと汁は、災害発生後の炊き出しとして提供されることが多い料理です。小麦粉等から作られるはっとは主食、たっぷりの野菜は副菜、肉や油揚げを入れれば主菜と一品で栄養バランスを整えることができる優れたもの。また、汁物は水分補給にもなります。



～家族や地域 笑顔でつながる 食育の環(わ)～

ちょっと知りたい

## 防災食のはなし

平成20年6月14日に「岩手宮城内陸地震」が発生し、一関地域にも甚大な被害をもたらしました。災害はいつ起こるかわかりません。普段から「もしも」に備えておくことが大切です。

### 栄養バランスを考えて食品を備えよう

災害時の食事は栄養が偏りがちです。そのような食事が長く続くと、体の不調や病気にもつながるリスクがあります。不足しがちな栄養を手軽に補える食品を紹介します。

#### たんぱく質が摂れる食品例



絹ごし豆腐・豆乳・納豆などの大豆製品\*



レトルトのおかず・煮もの・煮豆等\*



牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品\*



魚・肉・大豆の缶詰(パウチタイプもあります)



魚肉ソーセージ・ハム・ちくわ等

加工食品やレトルト食品等での塩分の摂り過ぎには気をつけましょう!

#### ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品例



野菜ジュース



果物



加熱しなくても食べられる野菜



おくら・ほうれん草・枝豆等の冷凍野菜\*



栄養補助食品

乾燥野菜・乾燥わかめ・海苔等の乾物(スープやインスタントラーメンに入れる)

\*冷凍食品を加熱せずに食べる場合は、自然解凍でそのまま食べられるかどうか商品パッケージを確認しましょう。

#### 「もしも」の時に栄養バランスを整えるための食品組み合わせ例

主食



レトルトご飯やおかずアルファ化米など

主菜



魚や肉の缶詰

副菜



野菜ジュース

デザート



果物

#### 日常生活から取り組みましょう

#### 熱中症にならない体づくり

- ・栄養バランスに配慮し、欠食せずに3食しっかりと食べる。
- ・喉が渇く前に、こまめな水分補給を心がける。(1日1.2L目安)
- ・運動や入浴等で汗をかくことにより、暑さに体を慣れさせておく。
- ・十分な休息をとり、しっかり寝る。



### おすすめ! 防災食レシピ

#### ストックサラダ

レシピ提供  
千厩学校給食センター

#### 【材料】(約4人分)

- |         |      |
|---------|------|
| 切干大根    | 14g  |
| ツナ水煮缶   | 1/3缶 |
| 海藻ミックス  | 小さじ1 |
| ホールコーン缶 | 大きじ2 |
| 大豆水煮缶   | 大きじ2 |
| マヨネーズ   | 大きじ1 |
| 砂糖      | 少々   |
| しょうゆ    | 少々   |
| こしょう    | 少々   |

#### 【作り方】

- ①切干大根はキッチンばさみで1cm程度に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えてもみ、水気を絞るように水を捨てる。
- ②①に水(50ml)とAを入れて全体を混ぜ合わせ30分ほど置く。
- ③②にBを加えて、混ぜ合わせる。

次号(6月号)は、「夏におすすめのレシピ」をご紹介します。

# 未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

6月は食育月間



## 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

## 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

# おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



## 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

# 食中毒予防 3択クイズ

Q1 まな板の使い方として正しいのはどれ？

<p>① 野菜は肉の後に切る</p>	<p>② 食材ごとに洗って使う</p>	<p>③ 肉と野菜を続けて切る</p>
--------------------	---------------------	---------------------

Q2 必ず中心部まで火を通した方がよい料理はどれ？

<p>① から揚げ</p>	<p>② 目玉焼き</p>	<p>③ お刺身</p>
---------------	---------------	--------------

Q3 作ったサラダをすぐに食べない場合、どこに置くのがよい？

<p>① シンクの近く</p>	<p>② まな板の近く</p>	<p>③ 冷蔵庫</p>
-----------------	-----------------	--------------

Q4 鍋に残った昨夜のカレー、どうやって食べる？

<p>① そのまま食べる</p>	<p>② 軽く温める</p>	<p>③ 十分に加熱する</p>
------------------	----------------	------------------

Q5 「賞味期限」について、正しい説明はどれ？

<p>① 過ぎたら食べられない</p>	<p>② おいしく食べられる</p>	<p>③ 開封後も期限まで安全</p>
---------------------	--------------------	---------------------

こたえ Q1=② (生肉や魚を切って洗った後は、熱湯をかけておくことよ) Q2=① Q3=③ (水分やほかの食品からの汚染を防ぐため) Q4=③ Q5=②