

9月給食だより

令和7年9月1日
荒川区立原中学校
校長 村松 弘一
栄養士 石井 康子
城野 史奈



食の備えを見直しましょう

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。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

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、食べたらずき買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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。

もずく丼

沖縄の郷土料理である、もずく丼を7月の給食で出しました。食べ慣れていない料理だったと思いますが、原中生はよく食べてくれました！気になった方は御家庭でもぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)	分量	作り方
しょうが	適量	① 野菜は粗みじん切り、もずくはざく切りにする。
にんにく	適量	② 油でにんにく、しょうがを炒めた後、ひき肉を入れる。
ひき肉	120g	③ ひき肉の色が変わったら、野菜を入れ、中火で炒める。
人参	1/2 本	④ 野菜がしんなりしてきたら、調味料を加えて炒める。
たけのこ	50g	⑤ 味が整ってきたら火を止め、水溶き片栗粉を回し入れる。よく混ぜた後、再度火にかけて、ふつふつしてきたら完成。
たまねぎ	1 個	
もずく	150g	
料理酒	小1	
みりん	大1	
砂糖	大1/2	
しょうゆ	大1と1/2	
ウイスターソース	小1	
水溶き片栗粉	小2	

写真のようにコーンや枝豆などの彩りを加えても◎

