

9月 給食だより

朝晩の吹く風に、少しずつ秋の気配を感じるころとなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。特に寝不足は体調不良になりやすいので、しっかり睡眠をとりましょう！

9月は防災の日にちなんで、災害時の食の備えについて紹介します。

また、市ホームページに給食レシピ専用のページを作りました！今後は、おたよりで紹介したレシピを専用のページにも掲載していく予定です。おうちでの食事作りにご活用ください。

～災害時の食の備え～

いざというときに「こどもが食べない」を防ぐために
備蓄している食品を試食してみよう！

災害時に備えて備蓄している食品は、「こどもが食べられるもの」であることも重要です。備蓄用の食品は保存期間が長いですが、こどもたちが普段食べたことがない食材が多くあります。特にアルファ化米の食感のご飯とは少し違います。いざというときに「こどもが食べない」ことがないよう、おうちで備蓄しているものや、これから備蓄しようと考えている食品を、こどもたちと一緒に試食しておくで安心です。また、家庭備蓄は下記の表を参考にしてください。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物



米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個



パックご飯×6個



その他(適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個



缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜 その他 (適宜)



日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタントみそ汁や即席スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・普段料理をする▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・中食が多い▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・普段料理をしない▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

(参考：農林水産省)



おうちでの食事作りの参考に 保育園の給食レシピ専用ページをご活用ください。

【市ホームページ】<https://www.city.komoro.lg.jp/index.html>
小諸市オフィシャルサイト→右上「MENU」→「くらし・手続き」→「子育て」
→「保育園・幼稚園」→「保育園給食」→「保育園給食レシピ」

給食の試食会を行った園の保護者のみなさまから、「知りたい給食レシピ」の声が多かった『カレー』と『麩のラスク』、保育園のカレーに欠かせない『福神漬け和え』を紹介します。
(カレーのレシピは別添のデータをご覧ください。)

～給食レシピの紹介～

～さくさく食感～ 麩のラスク

なんと麩がおやつになります！
材料は3つだけ！「きな粉」「あおのり」
に味を変えてもおいしいです。

<材料(4人分)>

～プレーン～

ふ	40 個ほど
バター	32 g
砂糖	小さじ2

～きな粉～

ふ	40 個ほど
バター	32 g
砂糖	小さじ2
きな粉	20 g

※きな粉はバターと砂糖に混ぜてから焼くか、
焼きあがった後からめします。

<作り方>

- ①バターをレンジで溶かし、砂糖とよく混ぜる。
- ②①にふを加えて、まんべんなくからめる。
- ③クッキングシートに②を重ならないように広げる。
- ④180℃のオーブン又はトースターで5分ほど焼いてできます！

※焦げやすいので注意

※牛乳アレルギーの場合は、乳を含まない豆乳マーガリンでも作れます。



～あおのり～

ふ	40 個ほど
バター	32 g
あおのり	小さじ1

※無塩バターの場合は適宜、塩を追加してください。

※バターとあおのりを混ぜて、麩にからめてやきます。

～カレーのお供～

福神漬和え

塩気の強い福神漬を、野菜と和えることで
こども達もおいしく食べられます！

<材料(4人分)>

キャベツ	120 (2～3枚)
きゅうり	80g (1本)
福神漬	40g

<作り方>

- ①キャベツは粗めの千切り、きゅうりは半月切りにする。
- ②①の野菜を好みの硬さに茹で、水ですぐに冷やし、水気を切る。
- ③福神漬と和えてできあがり。

(福神漬は食感があるので、食べにくい場合は汁だけで味付けしてもおいしくできます)

