

給食だより9月



さいたま市立大牧小学校
令和7年8月27日
NO. 5
給食室

さいがいじ そな 災害時の備えできていますか？



がつつたち ぼうさい ひ
◎ 9月1日は「防災の日」です

がつつたち かんとうだいしんさい はっせい ひ こよみじょう りっしゅん かぞ にひやくにち
9月1日は関東大震災が発生した日であるとともに、暦上では立春から数えて二百日
めの日で、台風を迎える時期にあたります。日本は地震や台風、大雨など自然災害の頻度
たか くに とき ため いま じゅんぴ
が高い国です。いざという時のために今から準備をしておきましょう。

ローリングストック

ローリング (循環) するように
ストック (備蓄) を行うこと

ふだん すこ おお しょくひん せいかつひつじゅひん か
普段から少し多めに食品や生活必需品を買っておき、
つか ぶん だけ か た 足りていきましょう。食べ慣れた食品を
ひじょうしょく
非常食にすることができます。

保存性のよい、食べなれた
ものを少し多めに買い置き



特に重要なポイント

- ☑ 飲料水及び食料品は最低3日分(できれば1週間分)を確保する(水は1日1人3ℓ)
- ☑ 自分や家族が食べたいものを用意する
- ☑ 主食(米、パン等)だけでなく、副菜(野菜等)や主菜(肉、魚等)など栄養バランスも考える
- ☑ 家族構成(乳幼児・高齢者・食物アレルギー等)を考慮した食料品を用意する



まい みず
アルファ米を水の
かわりに野菜ジュースや
トマトジュースで
もと ようふう
戻すと洋風に…
おいしいのでぜひ
ため
お試しください



埼玉県「(3) 3日以上水・食料の備蓄～命を守る3つの自助の取組～」

まい りょう ぼうさい ひ
◎ アルファ米を利用した「防災の日メニュー」

ぼうさいきょういく いっかん し ひじょうようしょくりょう まい きゅうしょく
防災教育の一環として、さいたま市の非常用食料としているアルファ米を給食で
かつよう がつつたち まい た きゅうそくかんそう みず ゆ
活用します(9月1日)。アルファ米は炊いたごはんを急速乾燥させたもので、水やお湯を
い 入ると炊きたてのような食感に戻ります。

た な さいがいじ あんしん
食べ慣れておくと災害時も安心です。

さいたま市役所へ
うけと 受取りに行ってきました！





ひごろ給食室においしい野菜を届けてくださる「若谷農園」さんから甘みの強いとうもろこし(雪の妖精)が届きました。子どもたちは色や匂い、葉の色の違いについてお友だちと楽しうにお話していました。2年生が一生命皮むきをしてくれたとうもろこしは、蒸して給食時に提供しました。



ばんがいへん わかや のうえん けんがく い
番外編 “若谷農園さんへ見学に行ってきました”



さいたま市小・中学校の栄養教諭の先生方と一緒に緑区の若谷農園さんのとうもろこし畑へ行ってきました。今年は猛暑の影響で作物の成長が早く、さらに暑い中での作業にとっても苦労しているというお話を伺いました。見学をさせていただくとともに、日々の感謝の気持ちを伝えてきました。他の写真は子どもたちがみられるように給食室前の掲示板で紹介したいと思います。



だいりょうとりしまりやく 代表取締役 わかや しげお 若谷茂夫さん

あさ しょうかい
朝ごはんアレンジメニューのご紹介!

夏休み前には『早寝・早起き・朝ごはん』や朝ごはんの大事な役割について6年生へ授業を行いました。保護者にすべて任せるとはならず自分で朝食の準備をしたり、余裕をもって起床したり、自立の大切さについてもお話しました。朝の時間帯は忙しいですが三色(とくに赤と緑)を意識して、負担なく調理してみましょう。



しよくさい 食材をプラスして
えいようか 栄養価をUP!

- ◎スクランブルエッグ
+ 冷凍野菜(ほうれん草、ブロッコリー)
または かにかま
- ◎ごはん + 生卵、しょうゆ、マーガリン
→ 電子レンジで加熱する
- ◎食パン(またはごはん) + しらす、チーズ
- ◎食パン&マーガリン + きなこ、砂糖
- ◎前日のみそ汁 + お麴 または カットわかめ