



# パクパク通信

令和5年9月19日

文責: 栄養教諭 太田 泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の牧平と海老津小の太田が担当しています。



9月1日は防災の日でした。ここ数年、台風や豪雨などの大規模な災害のため、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞ることがあります。「もしもの時」に大切な子どもたちの命を守るために、水と食料品などの備えを考えてみませんか。



## 「もしもの時」のために家庭で備えておきたいもの

### 食料品

🏠 買い置きするなら、いつも食べている保存性の高い食品がおすすめです。また、災害時には栄養バランスの偏りによる体調不良が心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

🏠 甘い物や食べ慣れているものには不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



### 水

🏠 飲料水のほかに、調理に使う水も備えておきましょう。



【9月1日の給食】  
ご飯 鯖の煮つけ 和風サラダ  
切干大根の味噌汁 梅干し 牛乳

9月1日の給食は「防災献立」でした。家庭にある乾物や缶詰が活用できるようなサラダや味噌汁をつくりました。保存食の代表選手、梅干しは初めて食べる子も多く、すっぱそうな顔でチャレンジしていました。



### 材料(4人分)

サラダチキン	50g
乾燥わかめ	2g
コーン缶	50g
きゅうり	小1本
にんじん	10g
しょうゆ	5g(小さじ1)
塩	1g(ひとつまみ)
酢	10g(小さじ2)
サラダ油	10g(大さじ1)
砂糖	1g(ひとつまみ)

### 給食レシピ紹介♪ 和風サラダ

#### 作り方

- ①きゅうりとにんじんをよく洗い、きゅうりは輪切り、にんじんは細い千切りにしておく。
- ②わかめを水に戻しておく。
- ③①と②をさっと茹でて冷水にとって冷ましておく。
- ④サラダチキンをほぐす。コーン缶を開けて汁気を切る。
- ⑤調味料を混ぜてドレッシングをつくり、③と④を和える。

給食では冷凍コーンや塩わかめを使用しましたが、防災用にそのまま食べられる缶詰や乾物にアレンジしています。ドレッシングは市販のものでOKです。

