

給食センターだより



令和8年9月発行
岡垣町中学校給食センター

2学期が始まりました。夏バテしている人はいませんか？ 残暑が厳しい毎日ですが、暑さに負けず朝昼晩の食事をしっかりととりましょう。

9月1日は「防災の日」



9月1日が「防災の日」となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害はいつ起こるか分かりません。家庭で、食料や水の備蓄は十分にあるか確認しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

□無洗米

□乾麺（そうめん、パスタなど）

□缶詰（肉、魚、豆、フルーツなど）

□レトルト食品（カレーなど）



□日持ちする野菜（玉ねぎ、いも類）

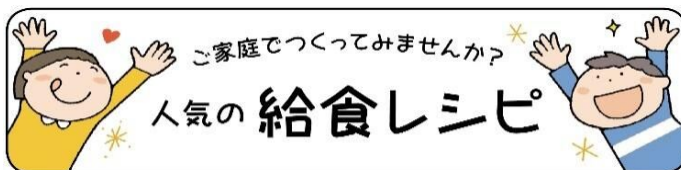
□乾物（切干大根、乾燥わかめなど）

□調味料（砂糖、塩、酢、しょうゆ、みそ）

□飲料（水、お茶）



ローリングストックしてる？



「缶詰サラダ」

☆9月1日(火)の
給食に登場！

材料(4人分)

ツナ缶…1缶

コーン缶…1缶

切干大根…20g

キャベツ(細切り)…4枚

きゅうり(輪切り)…1本

マヨネーズ…大さじ2

濃口しょうゆ…小さじ1/2

災害時に役立つ
缶詰の食品を
使ったサラダです♪



作り方

1. 切干大根をさっと洗い、水戻ししておく。
2. キャベツときゅうりはよく洗い、切ったら塩ひとつまみ（分量外）を振って、それぞれ軽く混ぜてしばらくおく。
3. 水戻した切干大根をよく絞り、包丁かキッチンハサミで食べやすい長さに切る。
4. キャベツときゅうりから水分が出てきたら、よく絞っておく。
5. 切干大根、キャベツ、きゅうりにツナとコーンを加えて切干大根がほぐれるようによく混ぜる。
6. マヨネーズと濃口しょうゆで味つけて、できあがり。