



# 給食だより 9月号

坂町立給食センター

がついたち だいしょう ねん かんとうだいしんさい お ひ いま ほうさい ひ  
 9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」で  
 す。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわ  
 かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活  
 について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## 何から始める? 災害への備え

～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使える  
 と話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)  
 を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあ  
 るもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみ  
 てはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあり  
 ます。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後  
 は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こ  
 うした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面し  
 たときの対応に大きな違いとなって表れます。



### ポリ袋で炊くご飯

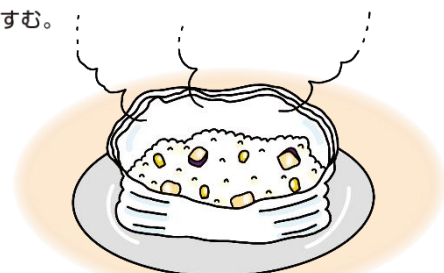
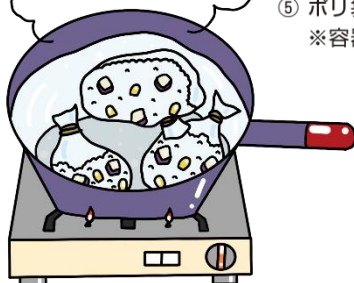
#### 【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL  
 水…………… 120mL  
 ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜  
 さつまいも(角切り)…………… 適宜

#### 【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
  - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
  - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
  - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
  - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずすむ。



# さいがいじ けんこう まも 災害時の健康を守るポイント

## しっかり食事をとり、 水分もとる



怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなり、でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかやすくなります。おなかがすかない、のどが乾かないと思っても定期的に食事と水分をとってください。

## きちんと トイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

## 不安でも しっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

## 9月のおすすめ給食 レシピ★鶏肉のカレーグラタン

### 【材料】(4人分)

- 鶏もも肉 100g
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 40g
- ジャがいも 1個
- コーン缶 25g
- カレー粉 0.5g
- 有塩バター 小さじ2
- ポタージュの素 大さじ1
- 牛乳 1/2カップ
- 生クリーム 大さじ1
- シュレッドチーズ 35g

### 【作り方】

- ① 材料を切る。  
鶏肉：1.5cm角 玉ねぎ：スライス3mm  
にんじん：せん切り ジャがいも：2cm角
- ② ジャがいもはゆでるか、レンジで500Wで5分程度チンしておく。ポタージュの素は、牛乳で溶いておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ④ 火が通ってきたら、コーン、調味料を加える。
- ⑤ ゆでておいたジャがいもを加える。
- ⑥ 耐熱容器に注ぎ分ける。
- ⑦ チーズをのせ、オーブンで230℃・8分程度焼いたら、できあがり♪



おうちにあるものでも簡単にできるミニサイズのグラタン♪  
カレー味でおいしいですよ！お弁当のおかずにもおすすめです。