



# 9月 給食だより

令和6年9月2日



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

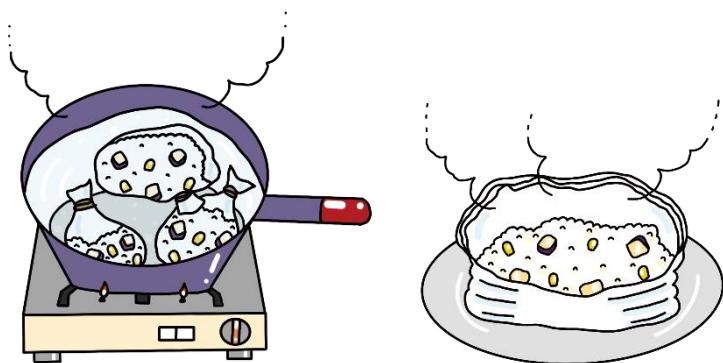
### ～まずは作ってみることから～

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



## つく かた 【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あたらないように）、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」。  
※容器を汚さずにすむ。

参考文献：2021年食育フォーラム 9月号

## 9月17日は十五夜です

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

本校では、お月見団子汁を提供します。かぼちゃが入った黄色い団子を月に見立てて作ります。杉並区がクックパッドに作り方を掲載しています。是非、作ってみてください。



つきみだんごしる  
お月見団子汁のレシピ



## ぎゅうにゅう 牛乳パックからトイレットペーパーに

みなさんが毎日きれいに洗って回収している牛乳パックがトイレットペーパーになりました。校内で利用します。

