

# 給食だより

令和7年9月1日  
豊島区立富士見台小学校  
校長 田中 良行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ暑く、体調を崩しやすい時季です。夏の疲れも出てくる頃なので、まずは早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、体調を整えましょう。給食もよく味わって、しっかり食べましょう。

## ☆災害に備えて～9月1日は防災の日～☆

地震や台風、洪水など、災害はいつ起こるか分かりません。今、家庭で使う食品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」などを実践しながら、災害時に役立てていこうとする「日常備蓄」の考え方が広く提唱されています。ただし、食品については賞味期限などもよく確かめ、無駄なく回転させていきましょう。

## お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)



**水**  
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安量となります。



**野菜ジュース**  
野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりにもなります。



**チーズ・かまぼこ**  
初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱくの食品が役立ちます。



**菓子**  
米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

また、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。インター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るができます。

## ☆レシピ紹介～ポリ袋で炊くご飯～☆

### 【材料(1人分)】

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

### 【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」。  
※容器を汚さずにすむ。

コーン(缶)…………… 適宜  
さつまいも(角切り)…………… 適宜

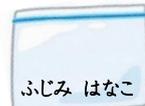


# ☆持ち物を確認しましょう☆

給食がある日は毎日、給食袋を持ってきます。下の給食袋に入れるものを確認し、忘れ物がないようにしましょう。

## <<給食袋に入れるもの>>

- ・ランチョンマット
- ・ハンカチやティッシュ (手口ふき用)
- ・マスクとマスク入れ
- ・歯ブラシ



## <お知らせ>

いつも白衣の洗濯とアイロンがけをしていただきありがとうございます。2学期中も、給食当番の児童が毎週白衣を持ち帰ります。児童が衛生的に給食を食べられるよう、今後とも白衣の洗濯とアイロンがけのご協力をよろしくお願いいたします。白衣の共用を希望されない方は、エプロン・三角巾をご持参ください。

## 9月の給食目標

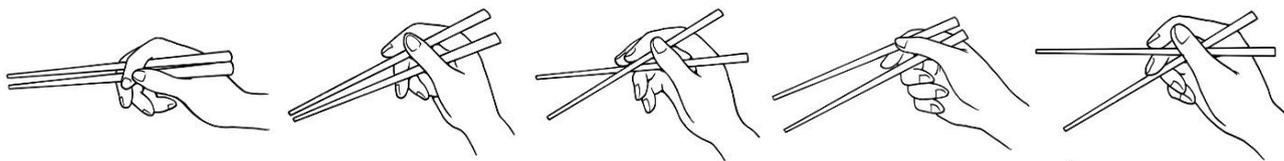
はしを正しく持ちましょう

「はし」は日本人の食事の道具として欠かすことはできません。みなさんは、正しいはしの持ち方を知っていますか？また、正しくはしを持つことはできますか？正しいはしの持ち方を確認しましょう。

<p>① 1本のはしを、親指・人差し指・中指の3本の指で、えんぴつと同じように持つ。</p>	<p>② もう1本のはしを、親指の付け根から中指と薬指の間に通し、薬指の指先で下の箸を支える。</p>	<p>③ 上のはしだけを動かすようにし、はし先を閉じたり開いたりする。</p>
------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	-----------------------------------------

## このような持ち方していませんか？

下の絵のような持ち方では、お皿に食べ物を残してしまったり、食べ物をこぼしてしまったりして、料理をきれいに食べることができません。正しいはしの持ち方を、給食でもおうちでも練習してみましょう。(※その前に、えんぴつを正しく持っているかも確認してください。)



## 7月の主な使用食材と産地

米	秋田県産「あきたこまち」、宮城県産「ひとめぼれ」				
肉・卵	鶏肉：宮崎	豚肉：山形・群馬	卵：青森		
魚介類	アジ：ニュージーランド	鮭：北海道	さわら：韓国	赤魚：アメリカ	
豆腐(大豆)	茨城	こんにやく	群馬	牛乳(集乳エリア)	千葉
野菜・いも・きのこ	にんじん：青森・千葉	たまねぎ：千葉・愛知・兵庫	小松菜：東京		
	大根：青森・千葉	キャベツ：千葉・長野	長ねぎ：栃木・茨城		
	じゃがいも：茨城・千葉	しめじ：長野	えのき：長野	メロン：千葉	
	小玉すいか：茨城	パレンシアオレンジ：和歌山	冷凍みかん：和歌山		