

9月1日は防災の日

今日の給食では、缶詰や乾物などの備蓄品を活用して災害時に作ることができる料理を取り入れました。

ツナ缶などの**缶詰**や、乾燥わかめなどの**乾物**は、普段の食事でも登場するおなじみの食材ですが、常温で比較的保存がきくため、常備しておけば災害時の食事にも活用することができます。使ったら使った分だけ買い足していくと、賞味期限切れを防ぎつつ、常に一定量の食料を備蓄しておくことができます。この方法は、「**ローリングストック法**」と呼ばれています。

ぜひこの機会に、おうちにある食材をチェックしてみてくださいね。



☆ツナごはん☆

ごはん or レトルトごはん（レンジでチンして食べるごはん）or アルファ化米（お湯を注いで食べる備蓄用ごはん）に、ツナ缶としょうゆを混ぜるだけ！

災害時に不足しがちなたんぱく質が補えます。

【ストックしておくもの】

- ☐ アルファ化米 または レトルトごはん
- ☐ ツナ缶

☆乾物入りみそ汁☆

今日の給食では、乾燥わかめ・ふ・切り干し大根などを入れました。

具たくさんのみそ汁は栄養たっぷり、食欲がない時でも食べやすいです。

【ストックしておくもの】

- ☐ 乾燥わかめ
- ☐ ふ
- ☐ 切り干し大根

☆ぜんざい（おしろこ）☆

あずきの缶詰またはようかんを弱火にかけて温め、水でお好みの濃さに調整（※ようかんは、火にかけると溶けて液体になります。）→切りもちを適当な大きさに割って入れ、柔らかくなるまで煮て完成です！

災害後の大変な状況の中でも、甘いものを食べると心がほっとなごみます。

【ストックしておくもの】

- ☐ ようかん または あずき缶
- ☐ 切りもち