

9月給食だより

広陵町・香芝市共同
中学校給食センター
スマイル
2025年9月号

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。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。地震だけでなく、日本は台風、豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。様々な災害に備え、日頃からの防災対策をしっかりとっておきましょう。

備えよう！ 調理道具と災害時のレシピ

【ローリングストック法で食料を備えよう】

「ローリングストック法」とは、普段からよく食べる食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の近い物から消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食料が備蓄されている状態を保つ方法です。食べ慣れた食品を備蓄できる、備蓄した食料の賞味期限切れを防ぐことができるなどのメリットがあります。

【調理道具を備えよう】

カセットコンロ・ガスボンベ



電気、ガスの供給が止まった場合に備え、熱源があると安心です。

ラップ



食品に直接触れることなくおにぎりを作ることや、断水時に皿に敷いて洗いを減らすことができます。

キッチンばさみ



包丁やまな板を使わず、食べ物を切ることができます。

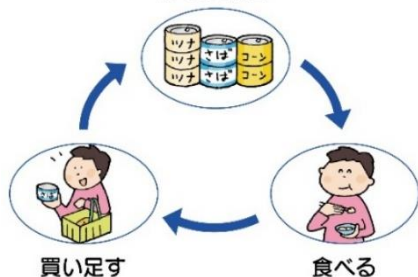
ポリ袋・耐熱性ポリ袋



パッキングで活用できます。(右側参照)



多めに備蓄



奈良県産食材（9月使用分）

米 パン 米粉 小松菜 こんにゃく 吉野葛入りうどん 梅ペースト そうめん



耐熱性ポリ袋を使った「パッキングクッキング」

「パッキングクッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま湯煎する調理方法です。給食ではパッキングクッキングのできる献立を9月4日に提供予定です。

パッキングクッキングに必要なもの(食材を除く)

- ★耐熱性ポリ袋(高密度ポリエチレン製または湯せん調理可能なもの)
- ★鍋 ★カセットコンロ・ガスボンベ ★湯せんする水
- ★平皿(鍋の底に大きさの陶器または耐熱皿)

パッキングクッキング「ごはん」の炊き方

材料(1人分)

精白米 75g(1/2合)
水 100mL

作り方

- ① ポリ袋に米を入れ、水(分量外)を入れて洗い、水を捨てる。
- ② 分量の水を入れ、袋の空気を抜きねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
30分程度浸漬させる。
- ③ 鍋の半分まで水(分量外)を入れて、平皿を表向きにして沈める。その中に②を入れ、蓋をして中火で加熱し、鍋の湯が沸騰したら弱火にして20分加熱する。(鍋に直接袋が触れないようにする)
- ④ 火を止めてそのまま10分蒸らす。

大きめの鍋であれば
数人分同時に
作れます。



～栄養価アップアレンジ編～

オイルツナや焼き鳥などの缶詰の汁気を切ってお米と一緒に袋に入れて炊けば、炊き込みご飯ができます。
災害時に不足しがちなタンパク質を補えます。



令和7年度の食育の日は「世界の料理」をテーマに実施します。

今月の食育の日は9月16日「インドの料理」



インド共和国は首都ニューデリー、人口は約14億6,390万人で、世界一人口が多い国です。国土が広いインドでは、地方によって味付けや素材も様々です。北インド料理は油が多く、バターミルクを使っていることからクリーミーな味わいが特徴です。9月の食育の日には、小麦粉の生地を発酵させ長くのばして焼いたパン「ナン」や、バターを使った「バターチキンカレー」、ひよこ豆の「チャナサラダ」が登場します。

通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルゲン情報は、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。