

おいしんぼう3月号

令和7年3月
国富町立学校給食共同調理場

卒業や進級など節目を迎える3月になりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしい・安全・安心」など、たくさんのおいしい給食を通して、食べ物を通して、いろいろなことを学ぶことができましたでしょうか？この1年間を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて元気に過ごしてほしいです。

今月のテーマ「災害に備えていますか？～非常食～」

今、南海トラフ巨大地震などの震災の危機意識が高まっていますが、みなさんは災害に備えていますか？大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日頃から、家庭で水や食べ物の備蓄をしておく、いざというときに安心です。

【ローリングストックのポイント】

- ① 家にある食品をチェックする。
- ② 備蓄食品の内容を決める。
- ③ 足りないものを買います。
- ④ 賞味期限が切れる前に食べて、買い足す。

ローリングストックとは？
非常食だけでなく、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足すこと

【備蓄食品の内容 チェックリスト】

- 栄養バランス ※五大栄養素を考慮
- 好みの味
- 保存方法の確認
- 非常時でも食べやすいもの

～おすすめの備蓄食品～

缶づめ (サバ缶やツナ缶など)
レトルト食品 (カレーやご飯など)



ドライフード

非常食セット

(みそ汁やスープなど)



～最低3日分を目安に備える～

水は1人1日 食料は1人1日

3リットル



3食分

※巨大地震を想定した場合、できれば1週間分

★非常食クイズにチャレンジ！

右のQRコードを読み取って
クイズにチャレンジしてみてください♪

出典：イラスト(いらすとや)



食育チェックシート～給食時間を振り返ろう～

食事のあいさつを
「感謝の気持ち」を
込めて言えた

いただきます！

よくかんで味わって
食べることが
できた

かみかみ
もぐもぐ

はしを正しく持ち
上手に使うことが
できた

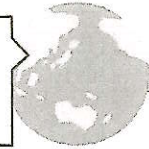
米つぶも
豆もつかめます！

地域の産物や
食文化を知ることが
できた

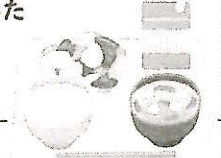


日本や
世界の料理について
知ることができた

台湾・メキシコ
フランス・ケニア
ブラジル・フィリピンなど



バランスの良い
食事の組み合わせが
わかった



給食レシピ紹介

ようふうしらあ
～洋風白和え～

<材料 4人分>

- ツナ缶 …… 1缶(70g)
- もめん豆腐 …… 100g
- にんじん …… 1/2本
- きゅうり …… 1本
- ほうれん草 …… 0.5束(100g)
- ☆砂糖 …… 大さじ1
- ☆酢 …… 小さじ1
- ☆うすくちしょうゆ… 小さじ1
- ☆みそ …… 小さじ2
- ☆すりごま …… 大さじ1
- ★マヨネーズ …… 大さじ3
- (☆調味料は目安です)

ひそかに人気の給食の「洋風白和え」

「レシピを教えてください」との声をたくさんいただきましたので、掲載します！

<作り方>

- ① 豆腐は、キッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れて、ラップをかけずに600Wの電子レンジで3分加熱し、水切りしておく。
- ② にんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かして、②の野菜をさっとゆでて冷水にさらし、水気を切る。
- ④ ほうれん草もゆでて、冷水にさらし、水気を切って、3cm幅に切る。
- ⑤ ボウルに豆腐と☆の調味料を混ぜ合わせ、③④の野菜、ツナ、マヨネーズも一緒に和えたら完成♪