

# 給食だより



志木市立志木中学校

R4年9月号



夏休みも終わり二学期が始まりました。体育祭に向けてしっかり食べて欲しい時期ですが、慌しい時期でもあるので、食べやすい工夫をしています。

9月1日は防災の日ということで、社会科とのコラボ献立を実施しました。9月1日の「給食室からこんにちは」を紹介します。もし、災害が起きた際、どのような食事ができるのか、そのためにはどのような準備が必要なのか、是非、ご家族で話し合うきっかけになればと思います。みそ玉やサラダは一度作ってみるといいですね。

当日は避難所での生活を想定して、アルファ化米の調理の実演を1年生の社会科の授業で行いました。↓

### You are what you eat!

～あなたの体は、あなたが食べたものでできている！～  
お返事お待ちしております！リクエストも歓迎！

**防災の日献立**

9月1日(木)の給食  
 防災わかめご飯 190g  
 ドライフードカツ 70g  
 防災食サラダ 58g  
 味噌玉 35g お湯 180g  
 牛乳 206g  
 ※写真は盛り付けの参考に  
 8月31日のクイズの答え  
 デラウエアの名前は、  
 イ、初めて作った土地の名前  
 (アメリカのオハイオ州  
 デラウエア)でした。  
 正解のクラス校長室・職員室・日本講堂  
 かしわ学級・1-1・1-4・1-5・2-1・  
 2-4・2-5・3-1・3-3

【給食室からこんにちは】  
 今日は「防災の日」です。そこできょうは「災害にあって火が使えなかった時にどんな料理が作れるか覚えよう」というコンセプトで献立を考えました。  
 「主食のわかめご飯」は、防災基地に備蓄されていたものです。段ボールに入ったアルミの袋に水を入れて1時間待てば食べられるのですが、きょうは給食室のお釜にあげてお湯で炊きました。1年生の社会科の時間にアルファ化米を作る授業をしたので、裏に作る様子を写真で紹介しました。  
 みそ汁は給食室で作った「みそ玉」をみんなのお椀に入ったお湯で溶いてみそ汁にしましょう。みそ玉の作り方も裏に載せてあります。きょうは高野豆腐、とろろ昆布、万能ねぎと小松菜を入れました。  
 防災食サラダは家庭科の市川先生に教えていただきました。野菜ジュースに切り干し大根をそのまま入れておくだけでサラダになります。きょうはコーンやツナも入れてあります。みそ玉もサラダも普段の日に作っておくことで、いざという時に簡単に使うことができます。お休みの日などにやってみましょう。  
 カツにした主食のドライフードは保存しておくことができる優れたものです。きょうは下味をつけてから衣をつけて揚げました。お休みの分を抜いてごめんなさい。  
 ではクイズです。主食のドライフードは何という名前でしょうか？  
 ☆量のところに○をつけるだけでなく、意見もあつたらどどん栄養教諭に聞かせてください！お返事が次の給食をよくする力になります。

お湯にお湯を入れてみそ玉を入れて混ぜたらみそ汁です。

クイズの答えのほうは水で洗ってから下味をつけて衣をつけて揚げました。

年 組の意見 多い意見に○をつけてね。クイズの答え

☆ドライフードカツ

好き	人	
少し苦手	人	

☆防災食サラダ

残さず食べた	人	
少し残したり減らしたりした	人	
まったく食べない	人	
わけ		

### アルファ化米の「わかめご飯」の作り方

- ① 届いた段ボールを開けます。
- ② アルミに包まれた袋が出てきます。
- ③ 炊飯用の内袋をセットします。

- ④ お湯を注ぎます。
- ⑤ 密閉して待ちます。

お湯だと15分  
お水だと60分でお湯に。

タブレットで炊きあがった様子を上から撮って画像を大型TVに映しました。

⑥ セットされたパックに入れていただきます。

### 防災食サラダのできるまで

- ① 野菜ジュースににんにく・塩・こしょう、切り干し大根・塩こしょうを加えます。
- ② 大根が柔らかくなったらコーンを入れます。
- ③ ツナを上のにせて袋をしめてできあがり。

※災害時は最初から最後まで一人一つの袋に入れて作ります。今回は給食なので、野菜ジュースを一度温めて切り干し大根を入れて作ったので、冷やすことができず温めました。

### みそ玉のできるまで

- ① 煮干しと味噌ととろろ昆布をミキサーにかけておきます。高野豆腐は戻します。
- ② ①にみそを混ぜて小分けにして丸め。
- ③ 教室には袋に入れて揚げます。袋に入れ万能ねぎや小松菜を加えます。

### ドライフードのカツのできるまで

- ① 戻したドライフードは、生姜汁・酒・醤油・みりんのたれにつけておきます。
- ② 水に溶いた小麦粉とパン粉の衣をつけて揚げます。

## 【実際にアルファ化米を調理・試食してみた気づき・感想より】

- ・ 最初はあるサラサラのお米のところわかめを入れて大丈夫なのか、水はあるに入れていいのかなどと思っていましたが、何分か経つとふっくらしたご飯ができていて感心しました。あたたかく、おいしく食べられてよかったと思いました。これがあると避難した人は安心だと思った。
- ・ 保存食のご飯は食べたことがなく、どんな味なのか気になりましたが、お湯だけで美味しいご飯が作れるのは避難した人にとっては嬉しいことだと思いました。

1階給食室前に「給食コーナー」に「世界の料理」に加えて「和食コーナー」「おやつコーナー」「行事食のコーナー」が増えました。栄養士の実習生が可愛い掲示物を作ってくれました。欲しい人はレシピをお取りください。



★今後は志木中ホームページの給食の部屋からも見られるようにしていく予定です。

### そくほう

作ってみたいかな？

9月1日(木) 2022.9.1 志木中学校

## みそ玉

＜作り方＞

みそ玉	50g (大さじ3杯)	
かつお節	5g (カップ半分)	この3つは基本です
かつお節	5g (1/2 尾筒)	
とろろ昆布	10g (大さじ1)	
万能ねぎ	30g (1/2 本程度)	
高野豆腐	7.5g (1 粒の半分くらい)	
こまつな	50g (1 量杯)	
ごま(粒)	2.5g (小さじ1杯)	
湯	900ml (4.5 コップ)	

① かつお節とみそ玉とかつお節、すり昆布をそれぞれミキサーにかけておきます。  
 ② 高野豆腐は半切りのものを戻して軽く絞っておきます。今回は途中で水を取り、1cmくらいに切り、万能ねぎは小口切りにしておきます。こまつなは途中で水を取り、1cmくらいに切り、万能ねぎは小口切りにしておきます。③ ①②③にみそ玉とごまを混ぜて等分に小分けにして丸め、袋に入れて揚げます。④ お湯にみそ玉を入れ、お湯の量を少しながら注ぎながら揚げます。

＜栄養成分＞

エネルギー	250kcal
たんぱく質	3g
脂質	1g
炭水化物	50g
食塩相当量	1.2g
糖質	1.2g
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
炭水化物	1.2g
食塩相当量	0.1g

