



# こめっこ

～ 学校給食だより ～



平成30年(2018年)10月号

少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。秋は新米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えます。また多くの魚が旬を迎え、脂がのってきます。ご家庭でも、この時季ならではの味覚や香りを楽しみながら、豊かな食卓を囲みましょう。



## 災害に備えた備蓄をしていますか？



米子市では、学校給食が提供できない緊急時に対応するため、非常食カレー(救給カレー)の備蓄をしています。今年度も、鳥取県中部地震の発生した10月に、非常食カレーを活用した給食を計画しています。

台風や地震など、予測のつかない自然災害が起きた時に備え、備蓄品について考えてみませんか。食料品は、最低3日分、できれば1週間分程度を備蓄しておくことで安心です。すでに準備されている方は、期限が過ぎたものはないか確認しましょう。

**実施日：平成30年10月26日(金)**

**献立内容：**災害に備えて備蓄が想定される缶詰を利用したメニューや炊き出しをイメージして実施します。

### 家で備蓄しておきたい物

**水**  
一日一人あたり3Lが目安

**インスタント食品**  
加熱なしで食べられるレトルトカレーやお湯で調理できるインスタント食品がお勧め。

**乾パン**  
備蓄の定番！

**缶詰**  
肉・魚・豆・果物等、そのまま食べられるものを選ぶとよい。

**嗜好品**  
ようかん、あめ、栄養補助食品などエネルギーを確保できるもの。

**お米** + **熱源**  
洗う手間の省ける無洗米やアルファ化米もお勧め。

### フルーツ合わせ

缶詰やレトルト食品は、水分を含み、そのまま食べることができます。



### 非常食カレー

成長期の子ども達のために安全でおいしく栄養のバランスを考えたカレーライスです。ごはんが入っていて、温めずに食べられます。

**アレルギー特定原材料等27品目不使用**

### 炊き出し豚汁

災害などの際に、大勢の被災された方々にご飯や汁などを炊いて配ることを「炊き出し」といいます。今回は、小麦粉を水で練って作った団子を入れてすいとん風の豚汁を作ります。一品でたくさんの栄養をとることができます。

※10月20日(土)10時～米子市文化ホール吹抜けで開催の『第7回ネギまつり』で(一財)米子市学校給食会が救給カレーの配布を行います。(数量限定)



## お米クイズ



- ご飯茶碗1杯分のお米を育てるために、必要な水はどのくらい？  
① 鍋2杯分    ② お風呂2杯分
- お茶わん1杯には、何粒のお米があるでしょう？  
① 1000粒    ② 3000粒

## ほっせライン給食

●日々の給食写真や人気メニューのレシピを(一財)米子市学校給食会のHPでご覧になれます。

QRコードからアクセス!!



◆お米の量(65g)を育てるためには約450リットルの水が必要(稲1本あたり)です。大事に育ててください。