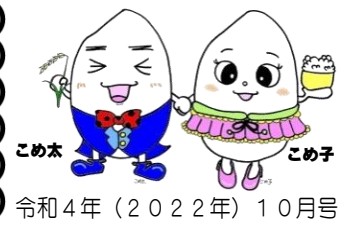




# こめっこ

～ 学校給食だより ～



令和4年(2022年)10月号

## 非常食給食を実施します

### 非常食カレー

成長期子ども達のために栄養のバランスを考えて作られたおいしいレトルトカレーライスです。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28品目不使用

### 食パン(中学校のみ)

冷凍で長期間保存できる食パンです。自然解凍でそのまま食べることができます。



中学校のみ提供します。

### フルーツ合わせ

開封してそのまま食べることができるレトルト食品を使います。今回は、フルーツとこんにやくゼリーを和えて作ります。



10月  
21日(金)

### いも団子汁

災害などの際に行われる、「炊き出し」をイメージした具たくさんさんの汁です。一品でたくさんの栄養をとることができます。



### おすすめの備蓄食品



## 食の備えは万全ですか?



常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して準備できると良いです。

水の備蓄も忘れずに!

#### 主食(炭水化物を多く含むもの)



#### 主菜(たんぱく質を多く含むもの)



1人1日3ℓを目安に、3日以上



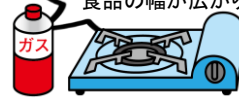
#### 副菜・その他



#### 家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。



## 国際交流給食

米子市と中国の保定市が1991年10月13日に友好都市締結を行い、昨年締結30周年を迎えています。今年も中国の食文化を取り入れた「国際交流給食」を計画しています。



10月27日(木) 献立

- ・米飯 ・牛乳
- ・干焼蝦仁(エビチリ)
- ・棒棒鶏サラダ
- ・四川風玉子スープ

### 豆知識

#### しせんふう 四川風 とは?

中国西南部の四川省周辺の「四川料理」のことです。冬は氷点下になる大変寒い気候のため、体を温める唐辛子や香辛料を多く使います。

#### えびちり 干焼蝦仁 とは?

「エビのチリソース」のことです。中国では「カンシャオシャーレン」と発音します。

#### ばんばんじー 棒棒鶏 とは?

「鶏肉を木の棒で叩いた」こと由来します。鶏肉を蒸したり茹でたりすると、水分が抜けて固くなり、パサパサとした食感になるため、柔らかくなるよう、木の棒で叩いて調理していたようです。

### ホットライン給食

●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でご覧いただけます。

