



お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより

ごはん まあだ!?

令和7年度5号 朝倉郡学校給食会

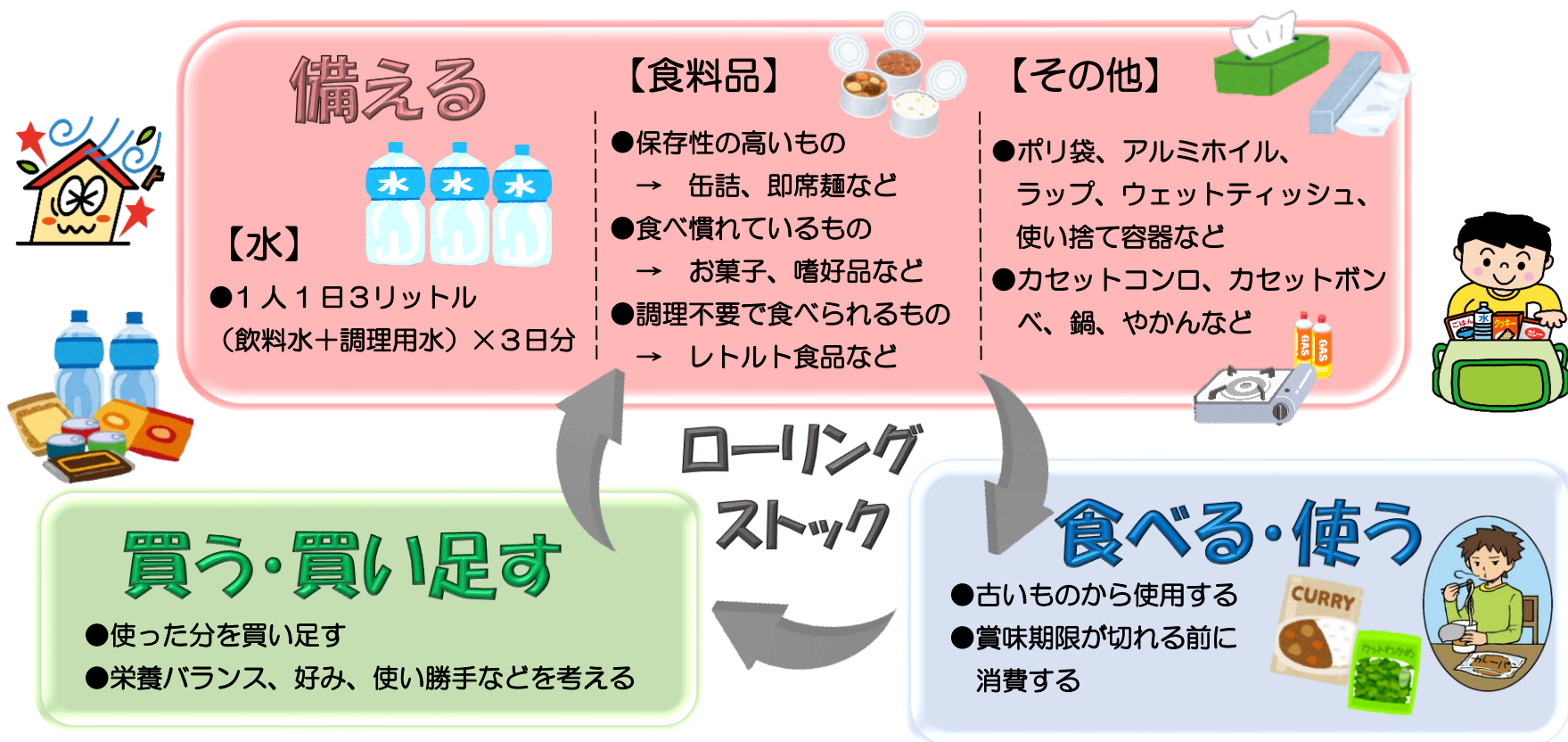


9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏休みの後は、夏の疲れが出てくる時期でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を心がけ、楽しいことが待っている2学期を元気に過ごしましょう。



「ローリングストック」で無理のない備蓄をしよう！

9月1日は、「防災の日」です。夏から秋は、台風が発生する時期でもあります。この機会に家庭で備蓄について話し合い、日常的に食料品や消耗品を少し多めに買い置きして、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践しましょう。



【備蓄食品の種類】 ●非常食：災害時に使用する食品 ●日常食：日常的に使用し、災害時にも使用できる食品
参考：農林水産省 「災害時に備えたストックガイド」

★エフロンメモ★ トマトスープ

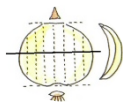
家庭にある食材を使って、スープを作ってみましょう。加熱することで、食中毒や感染症のリスクが少なくなります。また、災害時に不足しがちな栄養素を補うこともできます。

【材料 4 人分】

ベーコン……………40g
玉ねぎ……………100g
キャベツ……………100g
セロリ……………少量
トマト缶…100～150g
ひよこ豆(小粒)…50g
コーン(冷凍)…25g
ドライパセリ……………少々
オリーブ油……………適宜
水……………3カップ
コンソメ……………5g
淡口しょうゆ…小さじ1
塩……………少々
こしょう……………少々

【切り方】

- 玉ねぎは縦半分に切り、横に切り目を入れ、1cm幅にスライスする。
- キャベツは2～3cm角、トマトは一口大に切る。
- セロリは薄くスライスする。
- ベーコンは1cm幅に切る。



【作り方】

- ① 鍋を火に掛けて、オリーブ油でベーコン・玉ねぎ・セロリを炒め、水とコンソメを加えて煮る。
- ② ①にひよこ豆・コーン・キャベツを入れて、調味料を加える。
- ③ ②にトマトを加えて味を調え、パセリを散らす。



備えておきたい食べ物

電気・水道・ガスなどのライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる**3日分～1週間程度**の食品をストックします。家族の状況に応じて、次のような食品もローリングストックしておきましょう。

☆アレルギー対応食品

☆介護食品

☆離乳食

☆乳児用ミルク



♡甘いものや食べなれているお菓子

お菓子には、災害時の不安な気持ちを和らげる効果もあります。

