

給食だよりもぐもぐ

令和7年度9月号
香川県立香川東部支援学校



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずいず「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、日持ちのする野菜など。
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげられます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



ツナ入り炊き込みごはん

材料と分量(1人分)

- ・無洗米……………75g
- ・水……………100cc
- ・ごま油……………少々
- ・卵スープの素…1/2袋
- ・ツナ缶……………1/2缶

作り方

- ① ポリ袋に無洗米と水を入れ、30分吸水させる。
- ② ①にフリーズドライタイプの卵スープの素をくつきながら入れ軽くほぐす。ごま油とツナ缶も加え混ぜる。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら袋の上の方で口を結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、耐熱皿を敷き、③を入れて30分湯煎する。

無洗米と水のみで湯煎すれば白飯になります。卵スープ以外でもフリーズドライのスープの素を家庭に常備しておけばいろいろなバリエーションで炊き込みごはんが作れますよ。