

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和8年9月 給食室

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続くようです。夏の体のだるさがある場合、基本的なことですが①こまめな水分補給 ②バランスの取れた食事で栄養補給 ③十分な睡眠 ④適度な運動が有効です。2学期は行事も多いので①～④の対策をとり、意欲的に学校生活を送れるといいですね。

防災教育の一環として 『災害用備蓄米』を 給食に取り入れました。

さいたま市で備蓄している災害救助用アルファ米を、賞味期限が切れてしまう前に防災教育の一環として、希望する学校に供出するという連絡がさいたま市よりあったため、申込みしたところ使用できることになりました。

お水をいれるだけで作れると記載されていたのですが、給食では熱湯を使用して作りました。

付属されていたパックや割りばしを活用し、ご飯の配膳については災害時のように、食器ではなくパックに盛りつけをしました。



①衛生管理上、段ボールは調理室に持ち込めない為、調味料室で箱と中身を分けます。



②袋からアルファ米と具を取り出します。



③炊飯釜に1箱分のアルファ米と具材を入れます。



見本として1箱昇降口に作り方のメモといっしょに展示してあります。(箱の中身:アルファ米、具材、しゃもじ、配布用パック、スプーン、輪ゴムなどが入っています)



④回転釜でお湯を沸かし、分量を量ります。



⑤③の釜に計量したお湯を注ぎます。



⑥素早くかき混ぜ、ふたをして20～30分蒸らします。

完成

⑧給食室ではクラスごとに食缶へ入れ、
⑨教室では食器ではなく付属のパックに配膳します。



《当日の献立》
災害用備蓄米(きのこご飯)
牛乳、魚肉ソーセージ、すいとん、
フルーツミックス



⑦出来上がりは少し具の混ざり方にムラがあるのでよくほぐします。

知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかり摂ることが大切です。

2

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。

3

身体を動かしましょう

避難所生活では、体を動かす量が減りがちです。
食べるだけでなく、体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす
- かかとを上下に動かす
- 室内や外を少し歩く
- 軽い体操

コラム 災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯磨きやうがいを必ず実施しましょう。

歯ブラシがない場合は？

- ①ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、出来る限り歯垢を除去します。
 - ②別のペーパータオル等に交換し、口の中をひととおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュや歯みがきシートで拭き取る方法もあります。

少ない水で歯磨きをする方法

- ①ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
 - ②コップに水を入れてうがいをします。
- ブラシの汚れがひどい時は、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながらみがきます。
 - コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを入れて洗います。
 - デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れて、うがいをします。

参照：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

今月の生徒作成献立

◆ 9月24日（木）

◆ 3年2組 山田 さん 作成献立

テーマ

『秋がたくさん！
お月見ご飯』

- ・ 秋の炊き込みご飯
- ・ 牛乳
- ・ いわしのかば焼き
- ・ お月見みそ汁
- ・ ごま酢和え

【献立作成する上で工夫した点】

「食欲の秋」には、栄養価が高く美味しい旬の食材がたくさんあるので、秋の味覚を存分に楽しめ、秋の代表的な行事である「十五夜」を意識したメニューにしました。

山田さんのねらいどおり、炊き込みご飯の中に秋の味覚であるきのこ、みそ汁にさつまいもを使っています。時期的にさんまを使いたいところですが、近年さんまの価格が高騰しています。いわしは冬のイメージがあるかもしれませんが、マイワシの旬は5月から10月で、さらに今年はいわしが豊漁の当たり年ということもあり、いわしのかば焼きにしました。さつま芋入りのみそ汁に入った白玉団子でお月見もあらわしており、栄養バランスについても整った和食のお手本のような献立です。

山田さんの献立では、みかんもついていたのですが、予算上みかんは断念しました。

