



2学期がはじまり、数日経過しました。今年は行動制限のない久しぶりの夏休みでしたが、どこかに出掛けてリフレッシュしたり、心と体をしっかり休めることはできましたか？2学期は学校行事が盛りだくさんです。栄養バランスよくしっかり食べて、元気よく2学期をすごしましょう！



命を守るために、災害を知って災害に対処する力を身につけましょう。

仲本小では、防災学習として、炊き出し用のα化米や、レトルトパックの救給カレーなどを提供して、防災時の備えとしての食事を何度か紹介してきました。今回は、家にそのような備えがない時に、日持ちする食材である乾物や、缶詰、レトルトパックなどを使って作れるものを給食の時間にお手紙と放送で少し紹介できればいいと思います。

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日まで、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分  
1週間だと **21L**



### 乾物はすごい!!!

わたしたちは  
地味で目立たない存在……



**ではない!!**

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



日常的に  
備蓄して  
損はなし!



気づいてくれ~  
買ってくれ~!

### ★レシピの紹介★

大豆は水煮も乾燥もあります。栄養素も豊富なので、ストックするのにおすすめです。



#### 【ソイ丼】小学生4人分くらい

- ごはん : 4人分
- 大豆(水煮、冷凍) : 120g  
※大豆は乾燥の場合は、50~60gをゆでる。
- 豚ひき肉 : 100g
- ベーコン(短冊切り) : 20g
- 春菊(みじん切り) : 12g
- 植物油 : 2g (小さじ1/2)
- 水 : 60g (大さじ4)
- しょうゆ : 12g (小さじ2)
- さとう : 6g (小さじ2)
- みりん : 8g (大さじ1/2弱)
- カレールウ : 8g

#### ★作り方★


- ①油を熱し、ベーコンを炒める。
- ②豚肉を加えてよく炒める。
- ③大豆、水、しょうゆ、さとう、みりんをいれて煮る。
- ④カレールウを入れて煮る。
- ⑤春菊を入れて仕上げる。
- ⑥器にご飯を盛り、⑤を入れる。



**クイズ** 秋の彼岸に供えるものは？

① おはぎ  
② 草もち  
③ 鏡もち

正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいます。おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいます。



### 今年の十五夜は9月10日(土)です

仲本小では、9日に校外学習へ行く学年があるので、2日前の8日にお月見献立として、月見団子汁やお月見梨ゼリーが提供されます。

