1月食育だより

2023年度1月号

茨木市立西中学校 栄養士　蘆田　綾夏

あけましておめでとうございます。 学年の最後の学期が始まりました。年末年始は楽しい行事が続き、生活リズムや胃腸の調子が崩れやすい時期です。また、寒さから体力も奪われます。生活リズムと食事を整えて、今年も元気なスタートを切りましょう。

10日（水）「正月献立」

・ごはん
・煮しめ
・ぶりの照り焼き
・りんごきんとん
・紅白なます
・みそ雑煮
・牛乳

17日（水）「防災を考える献立」

・ごはん
・さばのしょうが煮
・切り干し大根のスタミナ炒め
・高野豆腐の含め煮
・わかめ炒め
・ごぼうのみそ汁
・牛乳

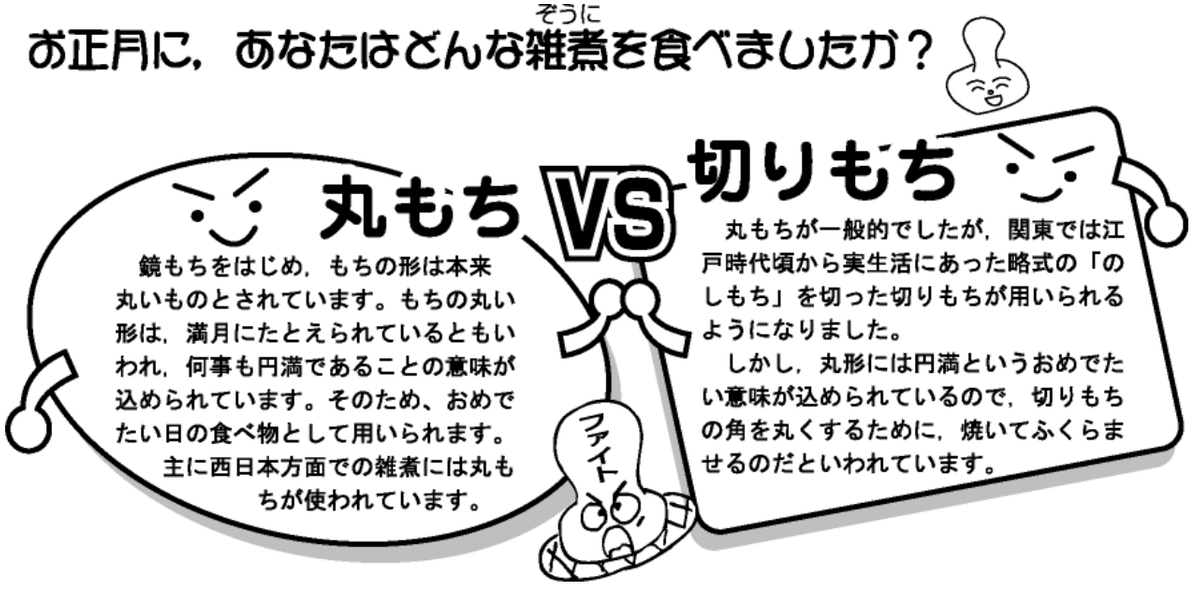
今から29年前の1995年1月17日に「阪神･淡路大震災」が起きました。今日は「防災を考える献立」として、乾物を多く使用しています。乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう!

レシピコンクール

中学校給食レシピコンクールの茨木市内全体での応募総数は、627点でした。そのうち、15点が優秀賞に選ばれ、給食週間など3学期の給食に登場します。
西中学校では、1名が優秀賞として選ばれました。1月30日（火）の給食に登場します。おめでとうございます!

1年1組 宮野 生光 さん　「ほかほか肉じゃが」

お正月に，あなたはどんな雑煮を食べましたか？



災害への備えを考えよう！！

大きな災害によって食料品の流通がストップし、支援物資も滞ることが考えられます。家庭には7日分の食料を備えておきましょう。

被災したときに、普段食べ慣れたものや温かいものを食べられると、精神バランスを保つことができます。被災した時にも簡単にできる調理を紹介します。

［パッククッキング］ 水･熱源の節約、真空調理で時短などの利点がたくさんあります。

《準備するもの》
カセットコンロ（ガスボンベも）
ポリ袋（高密度ポリエチレン製）
食材：卵1個+水大さじ3、
無洗米1/2合（80g）+水120mL、
焼き鳥缶詰め1缶+キャベツ50g

［ゆで卵の作り方］
卵と大さじ3杯の水をポリ袋に入れる。（沸騰後10分）

［ごはんの炊き方］
食べる分の米と水をポリ袋に入れる。（沸騰後20分）
無洗米1/2合（80g）に対し水120mL

［おかずの作り方］
肉や魚の缶詰1缶と野菜をポリ袋に入れる。（沸騰後7分）

《調理方法》
① 食材をポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口の方で結ぶ。
※水を張ったボウルに浸けて空気を押し出すと良い。
② 鍋にアルミホイル（皿でも良い）を敷き、水･食材の入ったポリ袋を入れ火にかける。
※時間のかかるものから鍋に入れ、出来上がったものからに取り出す。熱いので注意する。