

家庭数配付

令和7年1月8日

川崎市立南河原小学校

# 1月給食だより

あけましておめでとうございます。今年も子どもたちが楽しみにするような給食づくりを行っていきたく思います。引き続きどうぞよろしく願いいたします。



1月17日(金)には、毎年2回実施している「自校献立」のうち1回目を実施します。たてわり活動で育てた大根を給食で味わう献立となっています。ご家庭でもぜひ話題にしてみてください。



## 1月の給食の紹介

## 給食目標「給食について考えよう」

### 季節の食品

大根、キャベツ、ごぼう、小松菜、セロリ、ほうれん草、長ねぎ、白菜、のり

### 8日(水) 新献立「さばのねぎみそかけ」

油で炒めた長ねぎ・水・赤みそ・砂糖・みりん・酒・水溶き片栗粉でねぎみそだれを作り、焼いたさばにかけます。

### 20日(月) 「かながわ産品学校給食デー」〈ごはん 赤しそごま 牛乳 肉じゃが みそ汁〉

神奈川県内産の米、牛乳、大根、小松菜を使用した献立です。

### 24日(金) 行事食「給食週間」〈ごはん 焼きのり 牛乳 さけの塩焼き 煮びたし みそ汁〉

明治22年の給食発祥当時の献立は、おにぎり、焼き魚、漬物だったので、その頃の給食をイメージした献立です。

### 17日(金) 自校献立

#### 〈ピラフ スパイシーチキン〉

南小そだちの大根入り心ぼかぼかポトフ はっこう乳

●たてわり活動で一生涯懸命育てた大根を使用した献立です。

毎年、子どもたちはとても楽しみにしています。

●4つの献立候補からアンケートを取り、1位となったポトフに大根を使用します。

●「南小そだちの大根入り心ぼかぼかポトフ」という献立名は、食育委員会の6年生が考えました。

●子どもたちに人気のあるスパイシーチキンや、はっこう乳も取り入れました。

※大根の収穫状況によっては、大根を購入して使用する場合があります。

|  |   |
|--|---|
| <b>ターメリックライス</b><br>精白米 70<br>ターメリック 0.05<br><b>ピラフ</b><br>ベーコン 4<br>たまねぎ 20<br>にんじん 8<br>ホールコーン(冷) 5<br>塩 0.5<br>スープの素 0.5<br>こしょう 0.02<br>パセリ 0.3<br><b>スパイシーチキン</b><br>揚げ油 3.5<br>とり肉(むね・皮つき) 70<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>チリパウダー 0.02<br>カレー粉 0.3<br>片栗粉 10.5 | <b>南小そだちの大根入り心ぼかぼかポトフ</b><br>油 0.5<br>豚肉(角) 15<br>にんじん 10<br>たまねぎ 15<br>湯 120<br>大根 25<br>じゃが芋 20<br>ウィナーソーセージ 20<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>スープの素 1<br>さやいんげん(冷) 5<br>ゆで塩<br><b>はっこう乳</b><br>はっこう乳 160<br>エネルギー 698 kcal<br>たんぱく質 31.1 g |
|--|---|

※中学年1人分の分量です。単位はgです。

給食費口座振替日・・・1月31日(金)です。

# 阪神・淡路大震災から30年



## 災害時の『食』を備えましょう

1995（平成7）年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人々を支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

\*2018年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

## 災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる 非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える 日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

**外出時の持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

## 災害発生直後の食事

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせず済みます。



## 家庭で備蓄リストの作成を！

家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

赤ちゃん用ミルク、アレルギー対応食品、介護用食品など