

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

## 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

## 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

## 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

## 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

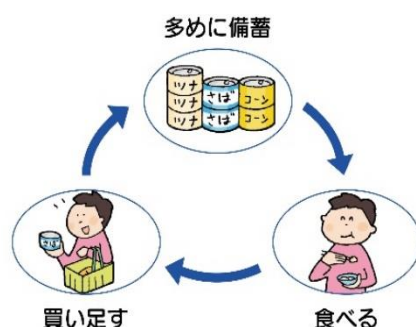
## 【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

## もしものときの「非常食」

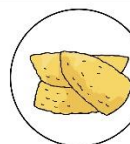


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

## 数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



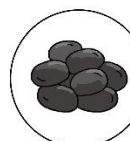
## 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



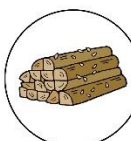
## 黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。



## たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



## こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



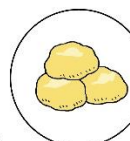
## えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



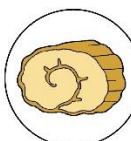
## きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



## 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



行事には、昔から伝わる料理がたくさんあり、その料理にはそれぞれに由来、意味、願いがあります。食べるときの話題にしてみましょう。

## 日本の食文化をたのしもう

宇土

## ぱくぱく通信

給食センター  
作成者：松尾

## Let's Cook!

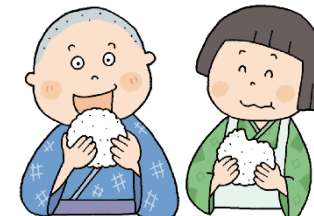
1月の給食メニュー

## 給食レシピ

宇土風味  
サラダ

## &lt;作り方&gt;

- ① カットわかめは、水で戻して水気を切っておく。（さっとゆでて水冷してもよい。）しらす干しは、少量（分量外）の油でばらっとするまで炒め、冷ましておく。
- ② キャベツは5～8mm程度の細切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて粗熱をとっておく。きゅうりは、3mm程度の輪切りにして塩もみ（分量外）して、しばっておく。コーン缶は開けて、ざるで汁気を切っておく。
- ③ 砂糖、ネーブル酢、うすくちしょうゆを混ぜ合わせ、食べる直前に①と②、いりごまを和えてできあがり。



お弁当を持って来ることができない子どもたちのために、お昼に簡単なものを出したのが学校給食の始まりです。

学校給食法が改正され、給食の目的が“栄養改善”から“食育”へと変わりました。栄養バランスはもちろんのこと、地域の郷土料理や外国の料理などを楽しみ、さまざまな食文化にも触れることができるように工夫しています。



日本の学校給食は、明治二十二年、山形県の忠愛小学校で始まり、戦争で一時中止されていましたが、昭和二十一年、外国から脱脂粉乳や小麦粉などの物資の支援を受けて、給食が再開しました。この贈呈式が十二月二十四日に行われましたが、冬休みになるため一月二十四日を「学校給食記念日」とし、三十日までの一週間を給食週間としています。

## 全国学校給食週間

## &lt;材料&gt; 4人分

- カットわかめ 3g
- しらす干し（半乾燥） 8g
- キャベツ 100g
- きゅうり 60g
- にんじん 30g
- コーン缶 50g
- いりごま（白） 12g
- 砂糖 3g（小1）
- ネーブル酢 10g（小2）
- うすくちしょうゆ 12g（小2）
- ※ 大・・・大さじ、小・・・小さじ

網田地区で栽培されているネーブルを加工したネーブル酢を使っています。その他の果実酢、穀物酢でもおいしく作ることができます。穀物酢の場合は、砂糖を少し増やすと酸味が和らぎ、食べやすくなります。