11月 食育だより

うるま市立学校給食センター
具志川調理場
TEL：098-973-1111

10月に使用した うるま市産食材

★冬瓜　★さつまいも
★もやし　★にら

11月 の行事食

◎５日　津波防災の日
◎１９日　琉球料理の日・食育の日
◎２４日　和食の日

11月5日(木)は 津波防災の日 世界津波の日

2011年の東日本大震災の教訓を忘れず、津波への意識を高めるために、11月5日が「津波防災の日」「世界津波の日」に制定されました。



災害が起こると、食事はどうなる？

給食が食べられない



食べ物が手に入りにくい



電気・水・ガスが使えないことも



今からできる！食の備え

いざというときのために、家庭でも備えておきましょう。

① 3日分以上を目安に備える



水、主食（ごはん・パン・めん）、缶詰、レトルト食品、乾物（切り干し大根・ひじき・高野豆腐など）、肉・魚・大豆製品などを備え、栄養のバランスも考えましょう。

② ローリングストックで備える



普段の食事で食べながら、使った分を買い足す方法です。特別な非常食だけでなく、いつもの食品がいざというときの備えになります。

11/5（木）の給食



11月5日の献立は、ごはん、ツナじゃが、ひじきの佃煮、フルーツミックスです。乾物や缶詰を使用したメニューになっています。

給食をヒントに、お家でも災害時に役立つ食事を考えてみましょう！



乾物をおいしく活用！ ひじきの佃煮



材料（4人分）

ひじき（乾）	6g
にんじん	30g
しいたけ（乾）	2g
ちりめん	15g
糸削り	1g
白ごま	6g

調味料

しょうゆ	小さじ2弱
みりん	大さじ1強
三温糖	大さじ1と1/4
酢	小さじ2



ひじきは、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富な乾物です。佃煮にするとご飯にもよく合い、作り置きにもおすすめの一品です。

作り方

1. ひじきは水で戻し、水気を切る。
2. にんじんはせん切りにする。しいたけは水で戻し、薄切りにする。
3. 鍋にひじき、にんじん、しいたけ、ちりめんを入れ、調味料を加えて中火で煮る。
4. 煮汁が少なくなるまで、時々混ぜながら煮る。
5. 糸削りを加えて混ぜる。
6. 最後に白ごまを加え、全体を混ぜて仕上げる。