



11月の給食だより

平成26年11月
うるま市保育課

みなさんこんにちは。日が暮れるのもだんだんと早くなり、秋の深まりを感じられるようになりました。子どもも大人も体調を崩しやすい季節ですが、帰宅後の手洗い・うがいをしっかりと行い、十分な栄養と休養をとるよう心がけましょう。

さて、11月は新米が出回る時季です。ご飯を中心とした日本型の食生活が栄養バランスの面からも注目されていますが、みなさんはご飯をしっかり食べていますか？

最近はお飯よりもパンやパスタ等の小麦粉製品の方が好きという人が増えて、日本人の「おコメ離れ」が進んでいるといわれています。

今月は、お鍋でのご飯の炊き方を紹介します。

ご飯が好きな方も、苦手な方もお鍋でご飯を炊いたことがない方は、ぜひ一度お鍋で炊いたご飯を味わってみてください。きっと、もっとご飯が好きになるはず♪

ご家庭では電気炊飯器で炊くことが多いと思いますが、これを知っていると、アウトドアや停電時にも役に立ちますよ。



お鍋でご飯を炊いてみよう！

お鍋でご飯を炊いてみると、味の違いもさることながら、思ったより簡単であることにも気づかされるはず。米の浸水さえしておけば20分もかからずにご飯が炊けます。また、炊きたてはもちろんのこと、冷めてからももちりしておいしいですよ。

～ご飯の炊き方～

①お米をといで、水に浸ける

分量の米に水を入れ、さっと洗って表面のぬかを洗い流す。水を捨てたら米どうしをこすり合わせるようにリズムカルにといで水を入れ、ざっとかき回して水を捨てる。(これを3回くらいくり返す)水が澄んできたらそのまま米を浸水させておきます。浸水時間の目安は夏場30分、冬場1時間くらいです。

②炊く

浸水させた米をザルにとり水気を切る。鍋に米を移し、炊飯器で炊くときと同じ水加減で水を入れてふたをする。中火～強火にかけて、沸騰させる。沸騰したら吹きこぼれないように火を弱くする。中火で5分、弱火で5分くらいを目安にする。(合計10分)火を止める直前に一度さっと強火にし、鍋底にたまっている水分を飛ばす。

③蒸らす

火を止めてから10分、ふたを開けずに蒸らす。



備蓄してありますか？ 非常時の食糧・飲料水



東日本大震災以降、非常時の備えについて関心が高まっていますね。みなさんのご家庭では、非常時の食糧や飲料水を備蓄していますか？今月は非常時の食糧や飲料水についてご紹介します。

まずは生きるために1番必要な飲料水の備蓄から！

◆飲料水備蓄の必要性

震災後、自治体によりませんが、大体給水活動には3日かかるそうです。そのため3日間は各自が水を備蓄しておきましょう。

◆どのくらいの水の量必要か

一般的には1人1日3リットルもの水が必要だといわれています。

例) 夫婦+子ども2人 3リットル×4人分=12リットル

◆水の賞味期限

市販されているミネラルウォーターの賞味期限は2～3年ですが、長期保存用に製造された水は5年間保存が可能なものもあります。

【非常食の選択】

非常食には、非常時専用につくられた専用食と、通常食だけど被災時にも役に立つ災害対応食品があります。

	利 点	課 題
専用食	<ul style="list-style-type: none"> ・長期保存が可能 (3～5年の保存期間) ・そのまま喫食が可能 (缶詰、レトルト食品) 	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかさ、病気やアレルギーに対応した商品は少ない ・献立がワンパターンになりがち ・価格が高い
通常食	<ul style="list-style-type: none"> ・豊富なバリエーション 日頃から食べなれた味 ・やわらかさ、病気やアレルギーに対応した商品が多数 ・専用食に比べて安価 	<ul style="list-style-type: none"> ・専用食に比べ保存期間が短い (1～1.5年の保存期間)

【非常食に求められる条件】

- ①常温保管が可能
- ②個別包装
- ③調理済みで開封するだけですぐに食べられる
- ④おいしい、食べなれた味

非常食に必要な条件を知っていれば、高価な専用食だけでなく、食べなれた通常の食品から選択することができますね。例えばスーパーで安く手に入る魚の缶詰なども非常食にぴったりです。

消費しながら“いざ”に備える「ローリングストック」のすすめ

普段買うものを多めに買っておく方法で、お米やパスタ、缶詰、インスタント食品、お菓子、飲料水、赤ちゃんの粉ミルクなどを通常の買い物時に必要量の倍量を購入します。そして普段の生活で消費しながら、半分消費した時点で同じ量をまた購入し一定量を保ちます。普段食べない非常食を大量にストックしたものの、実際に食べようとしたら期限が切れてた、食べられない味で食べづらく、結局捨ててしまうなど無駄になることも防げます。