

# 9月給食だより

家庭数配布

令和3年9月1日  
 練馬区立中村西小学校  
 校長 瀧嶋 克己  
 栄養士 廣瀬 貴和

まだまだ残暑が厳しいですが、雲の流れや虫の声も秋へと移り変わりつつ、2学期がスタートしました。9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、「防災の日」です。災害はいつどこで起こるかわかりません。何があっても大丈夫なように準備や日々の点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合うなど、災害に対する備えを万全にしておきましょう。



## 何から始める？ 災害への備え ポリ袋で炊くご飯

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使用すると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。

材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を張って、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理を経験すると、いざという時に役に立つでしょう。

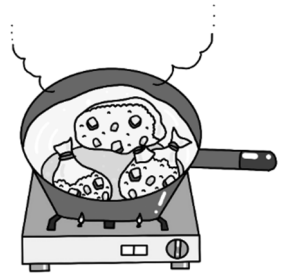
### 【材料（1人分）】

- 無洗米…………… 100mL
- 水…………… 120mL
- ポリ袋…………… 3枚

- コーン（缶）…………… 適宜
- さつまいも（角切り）…………… 適宜

### 【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
  - ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
  - ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
  - ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
  - ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
- ※容器を汚さずにすむ。



じゅうごやこんだて  
 十五夜献立



## 9月21日（火）豚肉とごぼうの混ぜご飯、牛乳、里芋のみそ汁、みたらし月見団子

十五夜は“中秋の名月”といい、一年の中で最も空が澄みわたり美しく輝く月を鑑賞しながら、だんごやすすき、里芋などの収穫物を供えて実りに感謝をする行事です。秋は収穫の秋と言われるように、たくさんのおいしい食べ物が市場に出回ります。手作りのみたらしがたっぷりかかったお団子を食べながら、おいしい食事が摂れる毎日に感謝しましょう！



8・9月のお誕生日給食は、9月28日（火）です

10月分の給食費は9月27日（月）に引落としされます。通帳残高をご確認ください

〈ご注意〉学校給食費の未納が続きますと、教育活動に支障が生じます。必ず期日までの入金をお願いいたします。

なお、未納の状況に応じて、必要な法的措置をとる場合があります。



いつも給食へのご理解・ご協力ありがとうございます。  
 献立やアレルギー対応の件などお問い合わせの際は、  
 中村西小学校事務室 03-3990-4238 までご連絡ください。