もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和６年９月１１日
No.5

救給カレーについて知ろう！

近年は、地震、大豪雨や台風による洪水や河川の氾濫、土砂崩れなどの自然災害が日本各地で起こっています。災害が起きて、普段の生活ができなくなったとき、「食べること」はとても重要になります。この機会に、家庭において改めて「防災」について考えるきっかけにしてもらうため、９月１２日（木）に「防災給食」を実施します。

救給カレーにはごはんが入っていて、災害時を想定し、温めなくてもそのまま食べられるレトルトパウチのカレーです。今回は、幼稚園児、小学1、2年生には 150ｇ、小学3年生～６年生、中学生には 250ｇを少し温めて提供します。

救給カレーの特徴

＊アレルギー特定原材料等２８品目すべて使用していない。
＊成長期の子どもたちのために安全で、おいしく栄養バランスを考えたカレーライス。（国産の米、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじを使用）
＊ごはんが入っていて、温めずにそのまま食べられる。
＊スプーン付きで、容器はそのまま食器として活用できる。
＊かさばらずに、片付けられる。

＊おうちの方へ＊

日ごろから自分や家族の命を守るため「家庭備蓄」は大変重要です。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足していく「ローリングストック」という簡単に家庭でも取り組める家庭備蓄の方法もあります。

9月17日は十五夜！

十五夜とは、旧暦の8月15日に満月を見ながら、秋の収穫を祝う行事です。この時期の月を“中秋の名月”と呼んで、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。

〈月見団子〉
穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったことが月見団子の始まりです。満月に見立てた丸い団子をお供えし、それをいただくことで健康と幸せが得られるとされています。**給食では、9月１８日（水）に十五夜メニューとして手作りのかぼちゃ団子を提供します。**

〈里芋・さつまいも〉
十五夜は別名「芋名月」と言い、里芋などの芋類の収穫を祝う行事でもあります。

〈ススキ〉
ススキには月の神が宿ると言われています。昔は月の満ち欠けによって暦が作られ、農作業も進められていました。

毎年、給食で十五夜メニューとして提供する「かぼちゃ団子」。とても好評で、レシピを教えての声があります♪ご家庭でも子どもたちと一緒に団子を作ってみてはいかがでしょうか。

給食レシピ

材料【４人分（１人２個）】

かぼちゃペースト	…６０ｇ
白玉粉	…４０ｇ
砂糖	…少々
水	…大さじ1
砂糖	…小さじ２強
濃口醤油	…小さじ1強
水	…大さじ1弱
片栗粉	…少々

作り方
① かぼちゃの皮をむき、ゆがいてつぶす。
（かぼちゃの代わりに豆腐でもおいしいです。）
② 白玉粉と砂糖を混ぜ、半分の水を入れ、だまを潰す。
③ かぼちゃペーストと残りの水を入れて団子を作る。
※かたさを見ながら水の量を調整。
耳たぶくらいのかたさが目安です。
④ ゆでて水冷する。
⑤ 砂糖～片栗粉であんを作り、団子にかけて完成！