

食育だより

第7号
令和7年10月30日
文責：学校栄養職員 奥田

うちのひとと
つくってね!

ぼうさいきゅうしょく 防災給食レシピ



備蓄ツナカレー



＜材料＞		4人分	
ごはん	4人分	にんにく (おろしたも)	少々
ツナ缶	50g	しょうが (おろしたも)	少々
大豆水煮	30g	カレールウ	50g
高野豆腐	12g	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも	大1個	こいくちしょうゆ	小さじ1
たまねぎ	大1個	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2個	水、炒め油	適量
トマト缶	40g		

フンポイント!

サバ・カニなどの魚介缶詰、コーン缶などで代用できます。いろいろな種類を取り入れることで栄養価もアップ!!

11月5日は、「津波防災の日」です。1854年11月5日の安政南海地震(M8.4)で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火をつけて暗闇の中で逃げ遅れた人たちを高台に避難させて命を救った「稲村の火」の逸話にちなんだ日だそうです。各地で、防災訓練や、シェイクアウト避難訓練などが行われます。いざという時に自分や家族の命を守るために日ごろから災害について考え、備えておくことが大切です。



日ごろから災害にそなえて、日常的に食料品を少しおおく買いおきし、使ったらまた買い足すことで、無理なく「備蓄」することができます。これを、カタカナ9文字で、

「**□○○ング○○○ク**」

といいます。皆さんわかりますか?

正解は左下にのせています。



備蓄ツナカレー

常備できる大豆、ツナ缶、高野豆腐を使ったカレーです。避難所でもよく食べられるカレーですが、備蓄品と常に家庭にある野菜でおいしいカレーを作ります。

切干大根のナムル

切干大根を使ってナムルを作ります。切干大根、ごまも常備できる食品です。

もも缶

果物の缶詰は、長期保存ができるので立派な防災食になります。



正解：ローリングストック

こんだて



切干大根のナムル



＜材料＞		4人分	
もやし	1/2袋	いりごま	小さじ2
小松菜	1/5束	酢	大さじ1/2
にんじん	中1/5本	砂糖	小さじ1
きりぼしだいこん	15g	ごま油	小さじ1/2
細切り昆布	2g		

フンポイント!

切干大根、細切り昆布がないときは、カットわかめ・春雨などをいれても良いです! 野菜も家にある野菜でOK!

＜作り方＞

- 切干大根は水で戻したあと、よく洗い水気をきる。
- 細切り昆布も水で戻して水気を切り、切干大根とともにたべやすい長さに切っておく。
- 小松菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、もやしとともにゆで、冷ましておく。
- 調味料を混ぜ合わせ、ごまとともに和えて出来上がり。