

令和7年 9月号

さいたま市立宮前小学校

お子様と一緒に読んでください



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所を話し合ったりしておくことが大切です。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



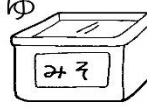
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



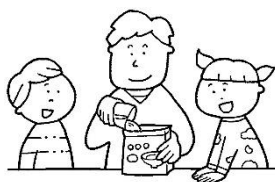
【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



～備蓄に便利なアルファ化米～

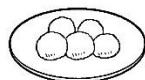
アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。食料の備蓄は普段から多めに買っておき、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れてた！ということがなくなります。



～10月6日は十五夜です🌕月見だんごのいろいろ～

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

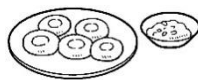
関東風



関西風

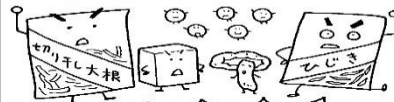


へそもち



乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で自立たない存在……



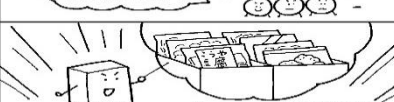
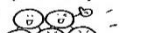
ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!



日常的に
備蓄して
損はなし!



～8. 9月の給食で人気のあったメニューです。ぜひお家でも作ってみてください。～

【マーボー豆腐】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
豆腐	360g	トウバンジャン	0.8g
豚肉(ひき肉)	120g	米みそ(赤)	24g(大さじ1と1/3)
たまねぎ	120g	こいくちしょうゆ	16g(大さじ1弱)
たけのこ	40g	三温糖	4g(小さじ1弱)
にんじん	40g	清酒	4g(小さじ1弱)
根深ねぎ	40g	植物油(ごま油)	3.2g(小さじ1弱)
にんにく	2g	サラダ油	8g(小さじ2)
しょうが	2g	でん粉	6g(小さじ2)
干しいたけ(干切り)	2g	水	12g(大さじ1弱)

※トウバンジャンの量で辛さを調整してください。

<作り方>

- ① たまねぎ、たけのこ、にんじん、根深ねぎ、にんにく、しょうが、干しいたけ(水戻し)はみじん切りにしておく。
- ② 豆腐は角切りにして、ゆでておく。
- ③ 油を熱し、にんにく、しょうが、トウバンジャン、豚肉を炒める。
- ④ たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけを入れて炒める。
- ⑤ 合わせておいた調味料を入れ、根深ねぎを入れる。
- ⑥ 水溶きでん粉でとろみをつけ、火を止める前にごま油を加える。

【ピリ辛きゅうり】

<4人分>

材 料	分 量	材 料	分 量
きゅうり	180g(中2本)	ごま油	小さじ1/4(1.3g)
しょうゆ	小さじ2(12g)	レッドペッパー	少々
酢	小さじ1(5g)	にんにく	1かけ
砂糖	小さじ1(3g)	生姜	3g
食塩	小さじ2/3(4g)	いりごま(白)	小さじ1(2g)

※レッドペッパーは、一味唐辛子に変更可能です。

<作り方>

- ① にんにく、しょうがをすりおろす。
- ② きゅうりを太め輪切りにする。
- ③ 鍋で湯を沸かし、輪切りにしたきゅうりを30秒程度湯通しする。
- ④ にんにく、生姜、調味料を合わせて煮立てる。※酢は最後に加えてください。
- ⑤ きゅうりの水を切って、④とごま油で和える。
- ⑥ 冷蔵庫で十分冷やす。

