

9月給食たより

所沢市立第2学校給食センター



災害時に備えよう!

1 備える食品を考える

主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなど、エネルギー源になるもの。



主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、たまごなどのたんぱく質を多く含むおかずになるもの。缶詰やレトルト食品。



副菜になるもの

ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいなどがとれるもの。野菜の缶詰や缶ジュース、乾物(わかめ、わかめ大根など)、インスタントのみそ汁やスープなど。



水



生命の維持に欠かせないもので十分な量をとる必要があります。

飲料水+調理用として1人1日3リットルが目安となります。

2 備える量を考える



家族の人数や好みに応じて、備蓄する量を計算して決めます。買い物のついでに防災コーナーを見るのもよいでしょう。

3 ローリングストック法を実践する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使い、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。

いつも少し多めの状態をキープしておき、古いものから順に使うのがコツです。



同じおかずで比較! 第3センターと第2センターは食器の大きさが違うの?

小学校は同じです。中学校は少し大きくなりました!

① 同じ大きさのトマトオムレツ (60g) をお皿に置いてみました!

第3学校給食センター



第2学校給食センター



② 中学校のカップで同じ量 (210g) のポロネーゼを入れてみました!

第3学校給食センター



第2学校給食センター

第2学校給食センターの中学校の食器は、第3学校給食センターの食器に比べて少し大きくなりました。みんなが同じくらいの量を食べられるように、上手に盛り付けましょう!



はじめまして!

ところんキッチン

です!



調理の様子① 釜調理

大きな釜に、きれいに洗い食べやすい大きさに切った野菜や、異物がないか確認した肉を入れて、煮たり炒めたりします。1つの釜で、汁物や煮物(カップに入れる料理)は約1000人分です。重たい時は2人で息を合わせて混ぜます。

