

令和年度 秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。その季節の移ろいを感じながら、旬の食材をたのみ、食歴を豊かにしていきましょう。11月は勤労感謝の日や和食の日があります。食べることに関わってくださる人たちに感謝しながら、日本の伝統的な食事である「和食」の良さについても考えてみましょう。

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。その季節の移ろいを感じながら、旬の食材をたのみ、食歴を豊かにしていきましょう。11月は勤労感謝の日や和食の日があります。食べることに関わってくださる人たちに感謝しながら、日本の伝統的な食事である「和食」の良さについても考えてみましょう。

ぼうさいきゅうしよく

防災給食（非常食体験）について



広島県では、11月5日の津波防災の日に合わせて、一斉地震防災訓練を行っています。

給食の献立も、この訓練に合わせて非常食を提供する「防災給食」を予定しており、救給カレーやいつでもスープ、乾パンなどが登場します。

災害時には、冷蔵庫も冷凍庫も電気もガスも使えなくなることがあります。そんな時、調理せずに食べられるものが、私たちの命をつないでくれます。よく噛んで、もしもの非常事態を想像しながら食べましょう。

いつでもスープのレシピ紹介

< 4人分の材料（ ）内は切り方 >

じゃがいも…120g（一口大）

たまねぎ…120g（細切り）

冷凍とうもろこし…60g

マカロニ…20g

大豆水煮…60g

干しいたけ…2g（スライス）

A { とりがらスープ 適量
淡口しょうゆ 小さじ2
塩こしょう 少々

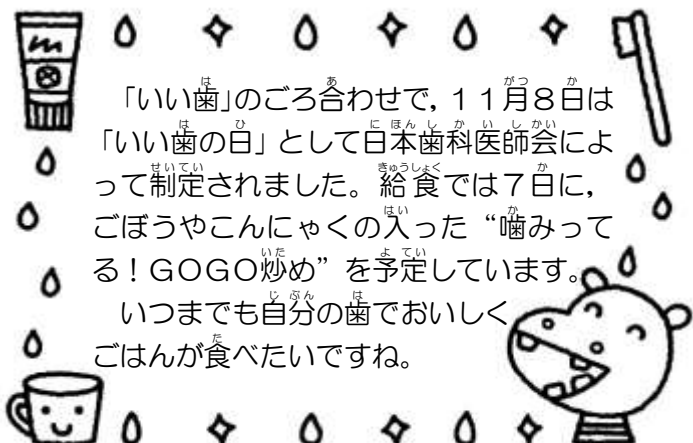
水 400 ml

< 作り方 >

- ① 干しいたけを水で戻して切る。戻し汁はとっておく。
- ② じゃがいもとたまねぎは皮をむいて切る。
- ③ 鍋に水と干しいたけの戻し汁を入れ、じゃがいもとたまねぎを入れて煮る。
- ④ だいたい火が通ったら、とうもろこしとマカロニ、大豆水煮、干しいたけを入れて煮る。
- ⑤ Aの調味料で味を調えて完成。



いつでもスープの由来は、お家に「いつでも」ある食材で作れるスープ、という意味です。普段の食事に取り入れてみましょう。災害時でも落ち着いて行動できる力になります。スープの材料は、その時にお家にあるものを使って、ぜひ作ってみてね。



「いい歯」のごろ合わせで、11月8日は「いい歯の日」として日本歯科医師会によって制定されました。給食では7日に、ごぼうやこんにゃくの入った「噛みってる！GOGO炒め」を予定しています。

いつまでも自分の歯でおいしくごはんが食べたいですね。

2013年にユネスコ無形文化遺産「和食；日本人の伝統的な食文化—正月を例として—」が登録されて約10年経ちますね。和食や郷土料理をこれからも味わってほしいと願いを込めて、11月からの1週間は広島県の郷土料理をたくさん取り入れた献立にしました。他国の人に和食の魅力を紹介するとしたら、どんな料理を伝えたいですか？

