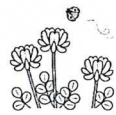


# スマイル



「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

## 「本当に美味しいご飯との出会い」

ある温泉宿の朝食の話です。ご飯、味噌汁、卵など、ごく普通のメニューでしたが、ご飯は一人分ずつ小さな釜で炊かれていました。蓋を開けると白い蒸気とともに甘い香りが広がり、米粒のひとつひとつが光っていました。早速、口にすると、その美味さに誘われて二膳ほど食べてしまいました。日本に生まれた喜びを実感した瞬間でした。

私たちは、日常生活でご飯を当たり前のように食べていますが、その香や甘み、美しさに気付くと、食べる楽しみも増してきます。また、パンや麺類などの他の穀類と違った栄養があることを知るのも、食生活を営む上で大切だと思えます。今日も食の宝が身近にある幸せを感じ、感謝をしていただきたいと思います。



石神中学校長 佐藤 恭司

## 〈 学校給食おすすめ献立のレシピ紹介 〉

7月に実施した「食に関する意識調査」の中で、「給食の献立のレシピを知りたい」という意見を多く頂きましたので、子供たちに人気の献立を紹介します。

### きな粉揚げパン

- 【材料1人分】  
 コッペパン…1コ  
 揚げ油…適量  
 きな粉…小さじ1  
 グラニュー糖…小さじ1  
 塩…少々

#### 【作り方】

- ①Aを混ぜる。
- ②きれいな油でコッペパンを揚げる。
- ③揚げパンに①をまぶす。

\*他に知りたいレシピがありましたら、市教育委員会までお問い合わせ下さい。

(南相馬市教育委員会 学校教育課 ☎24-5283)

### さばのみぞ煮

- 【材料2人分】  
 さば切り身…2切  
 しょうが…2かけ←皮をむいて千切り  
 豆乳(または牛乳)…50cc  
 みそ…大さじ2  
 しょうゆ…大さじ1  
 砂糖…大さじ2  
 酒…大さじ4  
 みりん…大さじ1  
 水…50cc

#### 【作り方】

- ①Bをなべに入れて混ぜ合わせ、さばとしょうがを入れて落としぶたをし、弱火で12分ほど煮る。
- ②落としぶたをとり、中火で5分ほど煮て、煮汁がトロツとするまで煮込む。

### 和風ポテトサラダ

【材料2人分】

- じゃがいも…中1コ(80g)  
 コーン缶…16g  
 きゅうり…1/8本  
 塩…少々  
 白だし…小さじ2弱(10g)  
 酢…小さじ1

#### 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいてサイの目切りにし、水にひたす。
- ②きゅうりは薄切りにして塩でもみ、水気をしぼる。
- ③耐熱容器に①と大さじ1位の水を入れてラップをして電子レンジ500Wで1分加熱する(やわらかくなるまで追加して加熱する)。
- ④Cをまぜ合わせ、粗熱をとった③と②、コーンをあえる。

\*ハムなどを加えてもおいしいです。

### 給食で使用している食材の生産地(9/6~9/10使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
きゅうり	南相馬	キャベツ	岩手、群馬	豚肉	宮城
じゃがいも	南相馬、青森、北海道	長ねぎ	南相馬、茨城	鶏肉	伊達
だいこん	青森、北海道	なす	南相馬	生姜	高知

くがつついたち ぼうさい ひ  
**9月1日は「防災の日」**

くがつついたち ふく しゅうかん ぼうさいしゅうかん  
 ※9月1日を含む1週間が「防災週間」と  
 定められています。

ぼうさい ひ とは、じしん つなみ たいふう ごうう さいがい たい こくみんひとり にんしき ふか  
 「防災の日」とは、地震や津波、台風や豪雨などの災害に対して、国民一人ひとりが認識を深めるとも  
 に、ひごろ こころがま いくせい てきせつ たいしよで き みちび もくてき  
 日頃から心構えを育成し、いざというときに適切に対処出来るように導くことを目的としています。  
 みなみそう ま し がっこうきゅうしよく  
 南相馬市の学校給食では、

あたた た  
 9月2日(木)に温めずに食べられる  
 『ヒートレスカレー』を提供しました。



また、9月3日(金)と9月10日(金)に  
 わ や ぎょうりよく え  
 分け、パン屋さんの協力を得て、  
 きんきゆう じ たいおう ていきよう  
 『緊急時対応パン』を提供しました。

きんきゆう じ たいおう  
 \*緊急時対応パン(イカメンチパン)とは、  
 れいとうしよくひん なか  
 冷凍食品のイカメンチをパンの中にはさ  
 んで焼き上げた、主食と主菜がいっしょ  
 になったパンです。



**3つのことをチェックしましょう。**



ぼうさい  
**①防災グッズ**  
 ①防災グッズ  
 <食品>

- 食料品(人数×1週間分)  
 レトルト食品、アルファ米、缶詰め、カップめん、乾パン、長期間保存可能な食品(カロリーメイト)など
- \*食品は、普段の食事に上手に取り入れ、食べ慣れている物を準備しておくとい良いでしょう。
- 水(1人3L×人数×1週間分)

せいかつようひん  
 <生活用品>

- カセットコンロ
- 毛布、寝袋
- 台所用用品一式
- 救急用品
- 懐中電灯、ラジオなど(乾電池なども)
- 雨具

さいしん ぼうさいじょうほう  
**②最新の防災情報**

- 国や自治体で出している最新の情報をこまめにチェックする

さいがい じ れんらくしゆだん  
**③災害時の連絡手段**

- 万が一、災害が起きたときの連絡方法を家族みんなで共有する



\*\*\* 給食の食器が新しくなりました! \*\*\*

2学期より、原町区の小学校において、「のまたん」のイラストが入った小皿に替わりました。おはしは、全ての学校で新しくなりました。大切に使いましょう。



—イラスト「なんでも屋イラスト」より引用—