

# そうせランチタイムス



令和3年9月号  
匝瑳市学校給食センター

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」です。最近でも、地震、台風、豪雨などが各地で起きていて、災害はいつ自分たちの身に起こるかわかりません。この機会に災害に対する備えを万全にしておきましょう。

## 何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～

水道や電気が止まった時、保存していた水やガスコンロだけでできるポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理を紹介します。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。



### 【ポリ袋で炊くごはん】

- ◎材料(作りやすい分量:1合分)
- 米(無洗米)…1合(150g)
  - 水……………1カップ(200ml)
  - ポリ袋……………1枚

#### ◎作り方

- ①ポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじりあげ、上の方で結ぶ。30分以上水にひたしておく。
- ②皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。
- ③沸騰したら中火にして20分たったら火を止めて10分蒸らしてできあがり。

### 【ポリ袋で麻婆豆腐】

- ◎材料(1人分)
- 高野豆腐(サイコロ)…約15g
  - 水……………70ml
  - レトルト麻婆豆腐の素 ……1袋(1人分用)
  - ポリ袋……………1枚

#### ◎作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れて、空気を抜きながら根元からねじりあげ、上の方で結ぶ。
- ②皿をしき、水を半分位入れた鍋に①を入れてふたをして火にかける。
- ③沸騰したら中火にして15分加熱する。  
\*とろみ別添えタイプの物もすべて入れる。



### ポリ袋調理の注意点

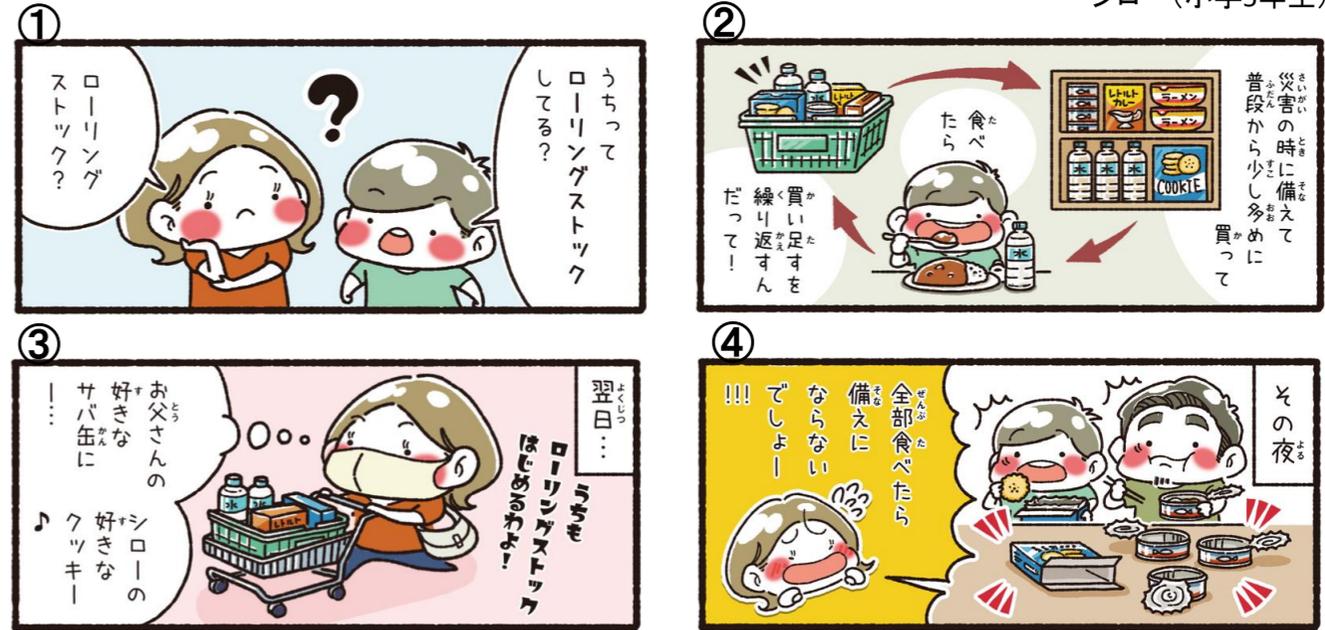
- ポリ袋は、熱で溶けてしまわないように、高密度ポリエチレン製で厚手(0.025mm以上)のものや、湯せん調理可能と明記されているものを使用しましょう。
- たくさん作る時は、1袋に量を入れず、袋の数を増やしましょう。



ローリングストックしてる？



シロー(小学5年生)



普段から少し多めに食材を買い、食べたらずいしながら、いざという時に備えましょう。

## 給食ワールドツアー



9月の国は

# スリランカ

(スリランカ民主社会主義共和国)

### ●どんな国？

インドの南側にある島国です。首都が『スリジャヤワルダナプラコッテ』と、とても長い名前です。農産物が盛んで、中でも紅茶は世界有数の産地としても知られています。

### ●国旗紹介



剣を持つライオンはシンハラ王朝以来の国の象徴。宗教や民族の融和を表した国旗です。

### ★料理紹介

- ・ククルマスカレー
  - ・ターメリックライス
  - ・サンボル風サラダ
- (9月28日実施予定)

ククルマスカレー いただきマス!



### ●千葉県との関係は？

山武市がホストタウンとなっています。

- ククルマスカレー:ククルマスとは鶏のことです。ココナッツミルクが入り、いつもとは違う風味のカレーです。
- ターメリックライス:米をターメリック(うこん)とバターと一緒に炊いた黄色いごはんです。
- サンボル風サラダ:サンボルとはスリランカのふりかけのことで、ごはんではなくカレーにまぜて食べられています。