



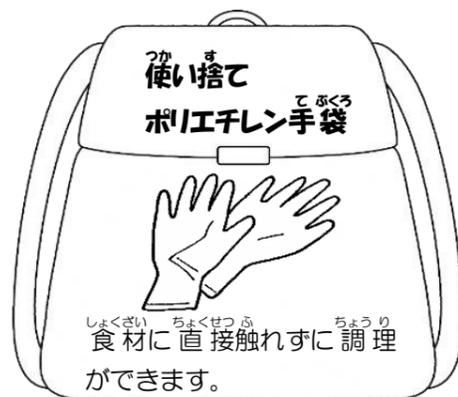
7月 給食だより

令和4年6月30日

陸別町給食センター

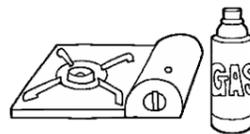
さいがい そな 災害への備えについて

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。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。カセットコンロ、電池で使えるランプ、ペットボトルの水など、ガス、電気、水道のかわりとなるものを備えておくと安心です。



カセットコンロ・カセットボンベ以外に

さいがいじ ちょうり つか にちようひん 災害時の調理に使える日用品



水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は、ひとり1日3Lが目安で、大規模災害発生時には1週間の備蓄が望ましいとされています。

お皿がいらない

◇ポリ袋で作るごはん◇

【材料】(1人分)

米 120ml (100g)

水 130ml

【作り方】

- 大きめのなべにお湯をわかす。
- 二重にしたポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、口をしぼる。
- なべのお湯に袋を入れて30分煮る。

※お米はとがなくてOK!

※熱で溶けないポリ袋を使いましょう。

※1つの袋につき1人分入れましょう。

☆☆☆ 献立のお知らせ ☆☆☆

20日：ビビンパン

ビビンパの具をごまパンにはさんで食べる新メニューです。パンは、そのまま食べるだけでなく、ハムやチーズ等を挟んでサンドウィッチにしたり、生クリームやあんこなど甘いデザートをはさんで食べることもできます。料理もアレンジしだいで、色々な味が楽しめます。夏休みを使って、ご家庭で料理づくりにチャレンジしてみてください。 「やってみたい」「楽しそう」という子どもたちの思いが料理に関心をもつきっかけになると思います。

25日：鹿ジンギスカン

陸別町の特産品である鹿肉をたっぷり使用したジンギスカンです。給食では、しょうがやんにんにく、りんごなどを使いタレから手作りしたジンギスカンです。鹿肉は加熱すると食感がかたくなってしまいますが、2mmのスライスにし、子どもたちが食べやすいようにしています。鉄分とたんぱく質が豊富な鹿肉を食べ、スタミナをつけ暑い夏を乗り切りましょう！