

[献立予定表]

2020年 8月

鷺沼中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
3月	米粉入り食パン	米粉入り食パン	...	752 kcal
	35.4 g
	22.2 g
4月	754 kcal
	31.6 g
	17.3 g
5月	848 kcal
	28.4 g
	28.5 g
6月	833 kcal
	31.3 g
	20.9 g
7月	741 kcal
	30.8 g
	22.2 g
20日	727 kcal
	27.3 g
	26.2 g
21日	627 kcal
	16.7 g
	21.5 g
24日	790 kcal
	26.7 g
	31.6 g
25日	844 kcal
	29.1 g
	19.9 g
26日	873 kcal
	30.3 g
	28.5 g
27日	844 kcal
	25.4 g
	20.0 g

鷺沼中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
28日	744 kcal
	32.6 g
	24.2 g
31日	746 kcal
	29.9 g
	24.9 g

防災・食べもの + クイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に關する物を確認しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について覚えてみましょう。



Q1 食事に關する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

- ① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。
- ② 太陽の光が当たる明るい所に置く。
- ③ 1回沸騰させた水を入れておく。

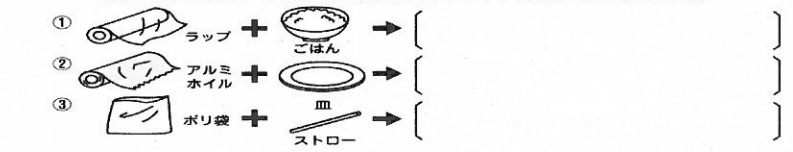
Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヶ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

- ① 小麦粉
- ② ショートケーキ
- ③ 生肉
- ④ 缶詰
- ⑤ レトルト食品
- ⑥ 梅干し
- ⑦ 卵
- ⑧ 切干大根
- ⑨ 乾燥わかめ
- ⑩ 豆腐

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

- ① スナック菓子
- ② シュークリーム
- ③ ようかん

Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。



こたえ

Q1 = ① (太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。) **Q2** = ①④⑤⑥⑧⑨ (必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。) **Q3** = ③ (ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んで間違いない。) **Q4** ① = ラップで包んでおにぎりを作る (ごはんを手で触らずに作ってそのまま食べられる) ② = アルミホイルをお皿に巻いて使う (お皿を洗わなくて済む) ③ = ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む (コップがなくても飲み物が飲める) ※答えは一つだけとは限らない。