

9月 17日（木）今日の盛り付け

大皿：バターライス
えびチキントマトソース

大碗：ぶどう寒天ポンチ

小碗：ポテトとアーモンド
のハニーサラダ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は洋食です。

ローリングストック給食

ローリングストックとは、非常時に備えるための備蓄の方法です。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものを消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄されている状態にします。

学校給食では使用する食材は毎日届くので、買い置きすることはありません。今日のローリングストック給食では、トマト缶詰やフルーツ缶詰、玉ねぎ・じゃがいもなどのローリングストックしやすい食材を使って給食をつくっています。

大きな災害時には食事が炭水化物ばかりに偏ってしまい、野菜不足による便秘や口内炎に悩まされた人もいたそうです。ローリングストックでは消費し買い足すサイクルがあるため、乾物や缶詰だけでなく、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど長く日持ちのする野菜も備蓄することができます。ビタミン・ミネラル・食物繊維の確保のために野菜ジュースやドライフルーツなども備蓄しやすいものになっています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

