

# 給食だより



うめミルクちゃん



ウメモ

令和5年8・9月号  
青梅市立学校給食センター

しょうがっこう  
小学校 9月5日(火)  
ちゅうがっこう  
中学校 9月1日(金)

## 防災給食

ねんたいしょうねん 1923年(大正12年)9月1日に発生し、首都圏に大きな被害をもたらした関東大震災から、今年で100年になります。地震に限らず、風水害をはじめ、さまざまな災害のリスクが高まっています。

非常時の食事をテーマに防災給食として、高野豆腐や切り干し大根、乾燥わかめなど長期保存できる食材で作ったみそ汁や調理に手間のかからないものを提供します。風水害や地震に対応する準備についてできることを考えてみよう!



9月1日 防災の日

### 「もしもの時」に備えましょう



ふだんから少し多めに食材を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておこう!

みず ようい  
水も用意

しておこう!

ローリングストック  
といえます

## イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家でマッシュポテト

イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家でマッシュポテト No.21

イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家でマッシュポテト

イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの お家でマッシュポテト

### 超カンタン、熱湯と混ぜるだけでマッシュポテト!

#### ◆用意するもの

- 市販のマッシュポテトの素
- 熱湯と混ぜるだけ!  
バター・塩・こしょう・牛乳を  
入れるとさらに美味しい!  
(作り方はパッケージに記載しており  
メーカーごとに多少違います。)

#### ♥マッシュポテトにプラス

- スライスしたさらし玉ねぎ 適量
- 薄くスライスしたキュウリ 適量
- ハム 適量

そのままで食べられるけど、  
お好みでアレンジして楽しんでね。

マッシュポテト・ブイヨン  
それにお湯でスープを作った。  
いろいろな具を入れて...  
オリジナルサラダを作る  
のもいいですね。

イラストレーター  
本橋

靖昭先生

イラストレーター  
絵本作家

青梅市生まれ・在住。出版・広告・放送などの絵を描いて活躍中です。絵本「まっくら森」(サンマーク出版)は、NHK「みんなのうた」で大人気の「まっくら森の歌」の原型になりました。青梅市の図書館のキャラクター「ち〜のん」は本橋先生の作品です。

