

# 給食だより

令和4年 11月号  
北海道兩屯高等養護学校

## 防災食を食べよう!

11月17日(木)の学舎合同避難訓練で  
食事訓練を行います。

10、11、12月の重点マナー  
「食事のマナー」

- ・箸の持ち方
- ・食器の持ち方
- ・食事時の姿勢など



### ① 食事訓練ってどんなことをするの?

給食の時間に避難所である体育館で全員防災食を食べます。ただ食べるだけではなく、実際の避難所では食事の受け取り方・食べ方・片付け方などルールがあるので、本番を想定した動きを練習します。



### ③ 食事の受け取り方

列に並んで自分でひとり1つずつ防災食を受け取ります。  
譲り合いの精神を忘れずに…



### ④ 食べ方と片付け方

全員体育館でクラスごとに床に座って食べます。(黙食)テーブルやイスなどはありません。片付けについては先生の話や掲示物を見て確認してください。



今月の栄養価(1ヶ月平均 / 目標値)  
カロリー(熱量) 787kcal / 820kcal  
たんぱく質 31.4g / 35.5g  
脂質 25.3g / 18.2~27.3g  
食塩 3.0g / 2.4g

学校ホームページに  
食育のページがありま  
す。毎月の給食だよりや  
生徒の様子をのせた  
syokustagram(プロ  
グ)もありますので是非  
ご覧ください。



[www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page\\_id=166](http://www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166)

### ② 防災食って?

缶詰など日持ちのする食べ物が多いです。今回の訓練では「救給五目ごはん・救給根菜汁・バナナ・水」が防災食です。必ずしもすべての防災食が美味しいわけではありません。



実際の災害時には数日間水も食事も食べられないことがあります。



1日(火) ・塩ちゃんこラーメン ・春巻き ・ヨーグルト <b>696 kcal</b>	2日(水) ・ごはん ・みそ汁 ・回鍋肉 ・おほかまヨ和え <b>755 kcal</b>	3日(木) <b>文化の日</b>	4日(金) <b>振替休業日</b>
7日(月) ・炊き込みごはん ・みそ汁 ・ちくわのごま揚げ ・ふきの煮物 <b>682 kcal</b>	8日(火) ・醤油ラーメン ・アーモンドポテト ・フルーツポンチ <b>793 kcal</b>	9日(水) ・焼き肉 丼 ・みそ汁 ・辛子和え ・グレープフルーツ <b>841 kcal</b>	10日(木) ・すき焼き風うどん ・ごま味噌和え ・オレンジ <b>753 kcal</b>
14日(月) <b>振替休業日</b>	15日(火) ・スイートルール(くるみ会) ・ミネストローネ ・鶏の照り焼き ・白菜のツナ和え <b>741 kcal</b>	16日(水) ・麻婆豆腐 丼 ・みそ汁 ・きゅうり漬け ・スライスパン <b>825 kcal</b>	17日(木) 避難訓練 <b>防災食を食べよう!</b> ・救給五目ごはん ・救給根菜汁 ・バナナ ・水
21日(月) ・ごはん ・コンソメスープ ・ラビオリの デミグラスソース煮 ・ごぼうサラダ <b>942 kcal</b>	22日(火) ・味噌ラーメン ・揚げ焼売 ・バナナ <b>863 kcal</b>	23日(水) <b>勤労感謝の日</b>	18日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・春雨と挽肉の炒め物 ・ブロッコリーの和風サラダ <b>696 kcal</b>
28日(月) ・肉豆腐丼 ・みそ汁 ・おほかま和え ・ヨーグルト <b>769 kcal</b>	29日(火) ・ドッグパン(くるみ会) ・ハヤシチュー ・ペッパーチキン ・小松菜のサラダ <b>813 kcal</b>	30日(水) ・ごはん ・すり身汁 ・鯖のねぎ味噌焼き ・里芋の煮物 <b>839 kcal</b>	24日(木) 和食の日 ・塩むすび(新米) ・すまし汁 ・焼き魚(鮭) ・筑前煮 <b>みんなの おにぎり プロジェクト 745 kcal</b>
25日(金) ・ミートボールカレー ・もやしとほうれん草の ゆかり和え ・ゼリー <b>879 kcal</b>			

## 24日 和食の日&おにぎりプロジェクト

「和食・日本人の伝統的な食文化」は2013年ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

また、「いい(1)に(2)ほんしよ(4)く」と読む語呂合わせから11月24日は「和食の日」とし、和食文化について認識を深め、大切さを再認識する日として設定されました。

今月のおにぎりのテーマは和食です。シンプルに新米で塩むすび、出汁を感じてもらうためにすまし汁、和食の定番・焼き魚と煮物の献立です。和食を食べて日本の古き良き文化を感じてください。



※使用食材や献立が変更になる場合があります。