



10月23日は「中越大震災の日」です

小千谷市では、10月23日を「中越大震災の日」と定めています。中越大震災の経験と教訓をいつまでも忘れることなく継承するとともに、市民一人一人が防災意識を高め、安全、安心に対する誓いを新たにすることとして、この日がつくられました。給食でも10月23日に、全市統一メニューの「防災給食」を実施します。

23日の防災給食メニュー

当日は、学校給食を通した防災体験活動として、災害時を想定した食事を体験します。

・アルファ化米ごはん ・ふりかけ

アルファ化米は長期保存でき、水だけで調理することもできる防災食です。小千谷市でも備蓄しています。

・魚肉ソーセージ

災害時には手軽にたんぱく質を補給できる食品も必要です。

・切り干し大根ののり酢あえ

災害時は野菜不足になりがちです。そんな時、乾物や缶詰だけで作ることでできるサラダです。

・野菜だんご汁 ・カンパン ・牛乳

だんご汁のだんごは、市内の「株式会社たかの」で作られたものです。カンパンは小千谷市でも備蓄しています。

いざという時のために、家庭でも
3日分の食材を用意しておきましょう。



- ・水（1人1日あたり、3リットル）
- ・加熱せずに食べられる食品
（缶詰、パン、加熱不要のレトルト食品、冷凍食品）
- ・普段から食べて慣れている食品
（米や乾麺、日持ちする野菜や果物、乾物、野菜ジュース、調味料など）



作ってみよう！簡単防災メニュー

電気・ガス・水道が止まってしまったら・・・そんな時でも調理器具を汚さず作ることでできるメニューを紹介します。

☆切り干し大根ののり酢あえ 分量4人分 10月23日（火）のメニュー

災害時は野菜不足になりがちです。そんな時には乾物や缶詰を使ってサラダを作りましょう。

（材料）・切り干し大根：40g ・ツナ缶：1缶 ・ホールコーン缶：1缶
・きざみのり：8g ・しょうゆ：小さじ1 ・酢：小さじ1 ・ポリ袋：1枚

（作り方）①ポリ袋に、切り干し大根と水を加え、戻す。

②切り干し大根が戻ったら絞りながら水を捨て、全ての材料を入れて混ぜたらできあがり。

小千谷産のおいしい野菜が登場しています

収穫の秋を迎え、小千谷市で育てられた野菜が続々と給食に登場しています。「JA 越後おぢや」、「けやきパーク」、「和田ハウス」の皆様から、新鮮でおいしい野菜を納品していただいています。



カリフラワー



はくさい



さといも



じゃがいも



キャベツ



かぼちゃ



ねぎ



みずな

もちろんお米も小千谷
産コシヒカリです。

