

# ★ 給食ブログ ★



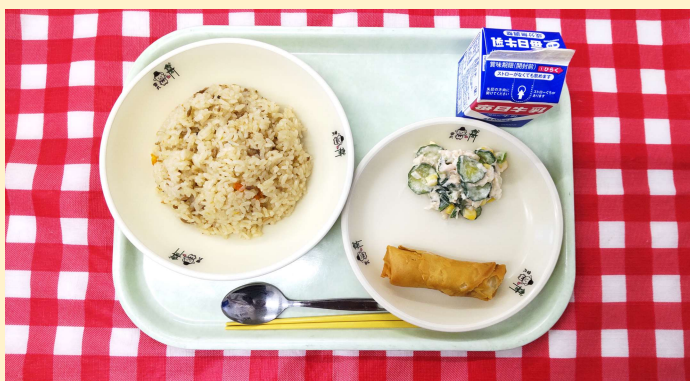
2025 年 3 月 10 日 ( 月 )



## きょうのこんだて



- チャーハン
- 牛乳
- 春巻き
- マヨポンサラダ



## < 給食ニュース >



普段、給食にでる「白ごはん」は、給食センターではなく、別の工場で炊いてもらい、直接学校に届けていただいておりますが、今日の「チャーハン」などのごはん料理は、給食センターで作っています。それに使うお米は、「アルファ化米」と呼ばれるもので、一度“糊化”（炊いたような状態）にしたものを、乾燥させたものなので、お湯を入れるとすぐに“ごはん”の状態になります。短時間で作ることができるので、とても便利です。

このアルファ化米は、災害時にも活用できる食糧です。時間はかかりますが、水を入れても食べることができます。明日は3月11日、東日本大震災があった日です。これを機に、ご家庭の防災グッズの見直しをしてみたいはいかがでしょうか。ちなみに、9月号の食育だよりにも、防災について掲載しています。