



給食だより 9月号



まだまだ残暑の厳しい9月ですが、規則正しい食生活で体調をととのえることが大切です。9月には、お月見やお彼岸などの行事があります。

秋の深まりを感じながら日本の文化に触れる機会にしてみてもはいかがでしょうか。

<非常食の準備>

9月1日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

非常食には水・米（ α 米）・パン・缶詰（魚や果物）・シリアル・インスタントスープ・お菓子（ビスケットやチョコレート）などがあげられます。

離乳食・ミルク・アレルギー対応食も適宜準備しましょう。

非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしておきましょう。災害時には、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。



ローリングストック法

食べ物や日用品を少し多めに購入し、日常生活で消費しながら備蓄していく方法です。



9月2日は備蓄品の缶詰と乾物を使用した献立になります。

【給食】ごはん（ α 米）

切り干し大根とひじきのサラダ

わかめスープ

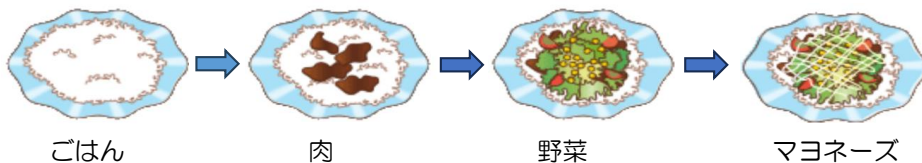
みかん缶

【おやつ】ライスクッキー

《シシリアンライス》

佐賀県佐賀市のご当地グルメです。

温かいご飯の上に甘辛いタレで炒めた肉と野菜を盛り合わせ、マヨネーズをかけた料理です。



【材料】（幼児1人分）

◆米	60g	◆牛ばら肉	30g	◆たまねぎ	40g	◆油	1.5g
★しょうゆ	6g	★砂糖	3g	★みりん	3g	★酒	5g
◆キャベツ	20g	◆にんじん	10g	◆油	1.5g	◆コーン缶	5g
◆塩	少々	◆こしょう	少々	◆マヨネーズ	4g		

【作り方】

- ① キャベツ・にんじんは細切りにする。玉ねぎは、くし切りにする。
- ② 牛肉は、調味料（★）に10分ほどつけておく。
- ③ 鍋を熱し、キャベツ・にんじんを炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 鍋を熱し、油をあたため、玉ねぎを炒め、②の牛肉を入れて煮込む。
- ⑤ ご飯の上に、コーン缶と③と④のをのせ、マヨネーズをかける。

合わせ調味料ではなく
焼き肉のたれを使っても
よいです♪

