

9月 給食だより



夏休みが明けた初日(9月1日)から給食が始まります。体が夏休みのままのんびりしている人もいるかもしれないので、初日は元気が出るカレーでスタートします。しっかり食べて体にスイッチを入れ、授業や学校生活に取り組んでください。

さて、9月1日は防災の日です。突然起こる自然災害には、地震や台風、河川の氾濫など様々なものがあります。大規模な災害発生時には物流なども停止し、食料品などが手に入りにくくなることもあります。日頃から災害時を想定して備えをしておくことが大切です。夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。日常的に食料を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、日々の生活の中に備蓄を取り入れていきましょう。



無理の無い備蓄で「もしもの時」に備える！

水

◎1人1日3リットルとして3日分以上が必要量の目安です。



《備蓄のポイント》

- ◎家族の人数や好み、栄養バランスを考えながら使った分を買い足しましょう。主食・主菜・副菜になる食品を揃えましょう。
- ◎定期的に賞味期限を確認し、期限内に消費しましょう。
- ◎普段から食べる日持ちする食品を多めに買っておくとう安心です。

《おすすめ備蓄食品》

主食：お米、もち、即席めん、パックご飯
主菜：レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰
副菜：その他：漬物、パックジュース、乾物、調味料

食料品

備える食料品のポイント

- ◎食べ慣れているもの。
- ◎保存性の高いもの。
- ◎調理不要で食べられるもの。



その他

- ◎ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- ◎カセットコンロやカセットボンベもあると安心です。



今月のイチ押しメニュー

9月5日 ほうじ茶みるくゼリー

とある料亭の方から教わったレシピで作る、和のデザートです。世界的な抹茶ブームですが、香ばしいほうじ茶も牛乳との相性抜群でおすすめです。

9月24日 里芋ピラフ

煮物などの和食で食べることが多い「里芋」をピラフに使います。独特のねっとりホクホクした食感はバターともよく合います。今までとはひと味違う新たな一面を発見してもらえるのではないのでしょうか。

9月8日 鹿児島県の郷土料理

鹿児島県の郷土料理を提供します。

《奄美の鶏飯》

ほぐした鶏肉や干し椎茸、錦糸卵などを白いご飯にのせて、鶏ガラのスープをかけて食べる料理です。非常に貴重だった鶏を余すところなく使って作られたおもてなしの料理で、絶品のスープをかけて食べるとご飯がすすみます。

《ふくれ菓子》

黒糖やはちみつを使った生地を蒸した素朴なお菓子です。かつては祭りの席や農作業時のお茶うけとして食べられていました。

