給食だより

8・9月号

生活リズムを整える　早寝・早起き・朝ごはん

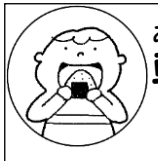
みなさんが健やかに成長するためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、勉強する意欲や体力、気力の低下などにつながると言われています。早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝

睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝、太陽の光を浴びると体内時計が調節されます。日中に活動しやすくなり、夜も眠りやすくなります。



朝ごはん

夜ごはんでとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

9月の献立より

新メニュー　12日

「さめのヤンニョムソース」

ヤンニョムとは、韓国の合わせた調味料の名前です。片栗粉をつけて揚げたさめにヤンニョムソースを絡めて仕上げています。

材料（4人分）

さめ	200g
酒	少々
片栗粉	大3
揚げ油	適量
にんにく（すりおろす）	0.6g
ケチャップ	大1と1/3
コチジャン	小2
砂糖	小1/2
みりん	小1
しょうゆ	小1/3
水	小2
白ごま	小1/2

【作り方】

①さめに酒をまぶし、下味をする。

②①に片栗粉をつけて160～170℃の油で揚げる。

③にんにく・ケチャップ・コチジャン・砂糖・みりん・しょうゆ・水を煮立たせ、ごまを入れ、タレを作る。

④③のタレを揚げたさめと混ぜ合わせる。

29日

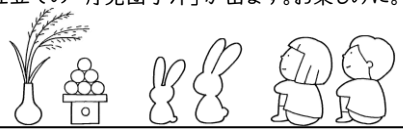
地域によって違う

月見団子いろいろ

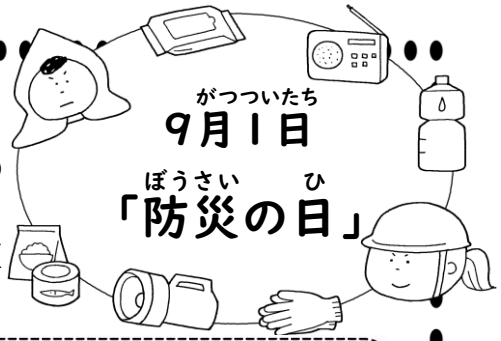
十五夜に供える月見団子は、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡の一部では、団子を平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくりあんと一緒に食べます。

関東風　関西風　へそもち

給食では、鶏肉や野菜と一緒に団子を入れたすまし仕立ての「月見団子汁」が出ます。お楽しみに。



災害に備えましょう



9月1日「防災の日」

9月1日は、「防災の日」です。その日を含む8月30日から9月5日までは、「防災週間」と定められています。災害はいつ起こるかわかりません。日ごろから常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

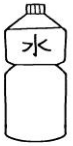
【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

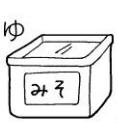
【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース



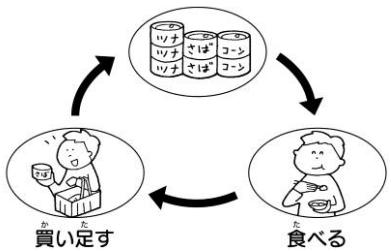
【調味料】
- □砂糖　□塩
- □酢　□しょうゆ
- □みそ



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時には食べ慣れたものが食べられます。



多めの備蓄が大切！

アレルギー対応食

災害が発生したとき、避難所ではアレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。

食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。

また、普段から食べ慣れたものを備蓄しておくといざというときに安心です。