

にいいみ〜るだより



NO.3 令和4年9月 新見市学校給食センター

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いています。生活リズムが乱れていると、体調をくずしてしまうこともあります。「早寝・早起き・朝ごはん」でしっかり生活をととのえて、元気に残暑を乗り切りましょう。

災害時に備えよう！



9月1日は、防災の日です。地震、津波、豪雨、台風などの災害はいつ起こるか分かりません。大規模な災害が発生すると、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが長期的に停止することも考えられます。日頃から、食料品や生活していくために必要な物などを1週間分備えておくと、いざというときにあわてずにすみます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

★水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水の備蓄は一人1日3Lが目安です。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



★食料

米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物などを備蓄しておきましょう。災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。野菜ジュースや乾燥野菜なども用意し、野菜不足に備えましょう。

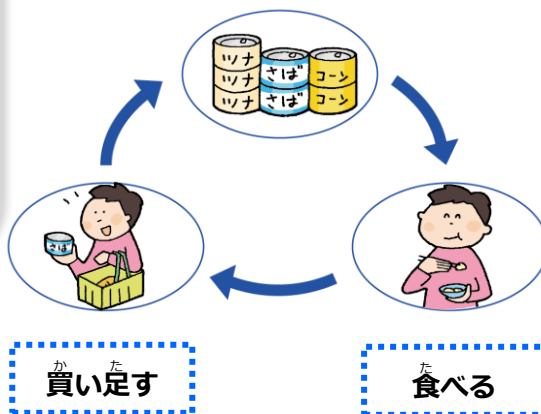


★ローリングストック法

普段から少しおめに食品などを買っておき、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足す方法です。常に一定量の食品を備蓄することができ、災害時に食べ慣れているものが食べられます。古いものから順番に使っていくようにします。



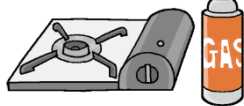
おお び ちく 多めに備蓄



さいがいじ ちょうり つか にちようひん
～災害時の調理に使える日用品～

★カセットこんろ・

ガスボンベ



でんきやガスが復旧するまでの熱源になります。

★ポリ袋



氷入れや調理などに使えます。

★キッチンばさみ・

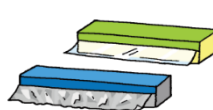
ピーラー



包丁がわりに使えます。

★ラップフィルム・

アルミ箔



皿にしくと、洗わずにくりかえし使えます。

★使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

★使い捨て食器



洗いものが減らせます。

★ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

給食レシピ紹介

9月のこんだてより

☆☆ ツナとひじきのごはん ☆☆

【材料 4人分】

米	2合	油	適量
ひじき	10g	しょうゆ	大さじ1強
ツナ缶	120g	みりん	小さじ2
にんじん	30g	酒	小さじ2
えだまめ	30g		

★ツナ缶をサバ缶やさんま缶に代えてもいいですね。

【作り方】

- ①にんじんはいちょう切りにする。
- ②枝豆は茹でる。
- ③鍋に油を熱し、材料を炒め、水と調味料を加えて煮る。
- ④炊飯する。
- ⑤炊き上がったら、②と③を混ぜる。



☆☆ 豚肉となすのピリ辛丼 ☆☆

【材料 4人分】

ごはん	茶碗4杯	たまねぎ	300g
豚肉スライス	300g	にんじん	30g
にんにく	1かけ	さやいんげん	20g
しょうゆ	小さじ1	みそ	大さじ2と1/2
酒	小さじ1	みりん	小さじ1
油	適量	しょうゆ	小さじ2
なす	200g	豆板醤	少々
油	適量	水	50ml
ごま油	適量		

★水は、なすからでる水分をみて調整しましょう。

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、なすは半月切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、さやいんげんは2cm切りにする。
- ②なすはあく抜きをする。
- ③さやいんげんは茹でる。
- ④鍋に多めの油とごま油を熱し、なすを炒め、取り出しておく。
- ⑤鍋に油を熱し、にんにくと豚肉を下味調味料を加えながら炒め、たまねぎとにんじんを加えて炒める。
- ⑥水と調味料を加えて煮て、なす、さやいんげんを加えて仕上げる。
- ⑦ごはんにかけて、完成！

