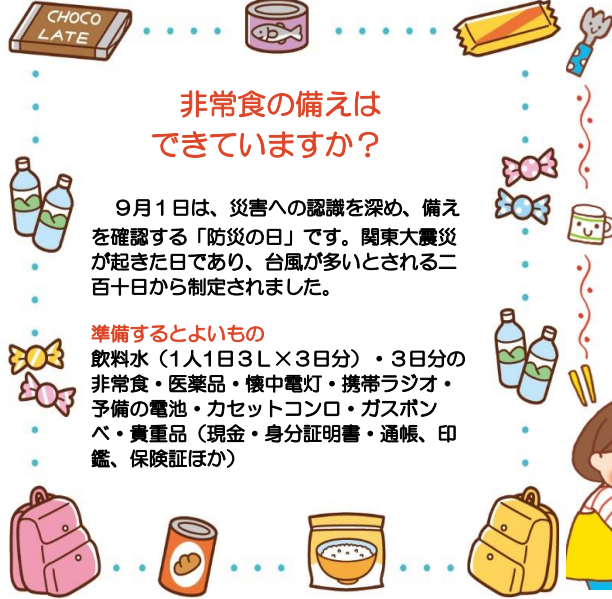


# 給食だより



## 非常食の備えは できていますか？

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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

## 「食育のじかん」が はじまります

今年度の食育のテーマは「ものがたり給食」です。絵本や手遊び、ペープサートなどを保育時間に取り入れ、それに関連した給食を提供します。保育部門と給食部門が連携して楽しみながら食育をしていきます。楽しみにしてくださいね。詳細などは「食育のじかん」をご覧ください。



## お月見を楽しむ

### 月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といひ、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

### 月見だんごの作り方

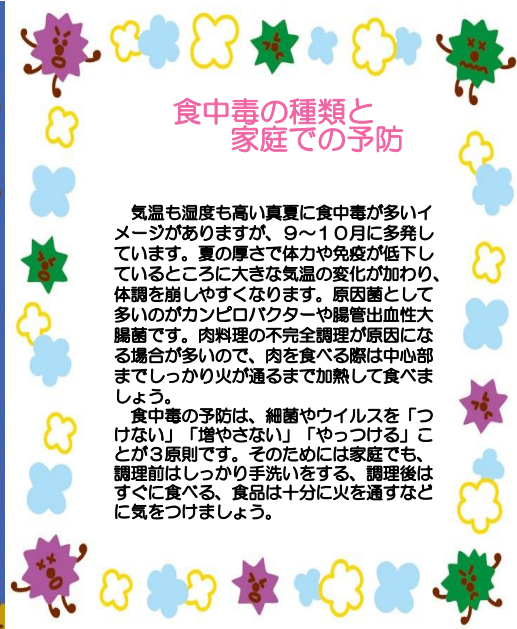
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸めます。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出して完成です。



## 食中毒の種類と 家庭での予防

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いイメージがありますが、9～10月に多発しています。夏の厚さで体力や免疫が低下しているところに大きな気温の変化が加わり、体調を崩しやすくなります。原因菌として多いのがカンピロバクターや腸管出血性大腸菌です。肉料理の不完全調理が原因になる場合が多いので、肉を食べる際は中心部までしっかり火が通るまで加熱して食べましょう。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いをし、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。



## メニューをご紹介します

ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリックし「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。  
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものが見ることが出来ます。

### ☆ナムル☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・キャベツ 80g ・人参 50g ・カニカマ 40g ・コーン20g
- ・米酢 小さじ2 ・三温糖 小さじ2 ・ごま油 小さじ1 ・白ごま 小さじ1
- ・塩昆布 1～2つまみ

※ほうれん草や胡瓜、もやしなどを使用しても美味しくいただけます

<作り方>

①



人参、キャベツは千切りにして茹でる。カニカマはほくほくしてコーンは茹でておく。

②



米酢、三温糖、白ごま、ごま油を混ぜる。ポウルに水気を切った①と塩昆布を入れ調味料で和える。

### ☆じゅーしー☆

<材料・・・子ども5人分>

- ・米 2合 ・濃口醤油 大さじ2 ・薄口醤油 大さじ1 ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1 ・三温糖 大さじ1 ・豚バラ肉 120g ・人参 50g
- ・干ひじき 大さじ1 ・えのき 1/2P ・干椎茸 1枚 ・小ネギ 1本
- ・ごま油 小さじ1

<作り方>

①



ひじきは水で戻す。干椎茸は水で戻したら絞ってせん切りに。汁は使うので取っておく。人参、えのきも1cm幅のせん切り

②



鍋にごま油を入れ具材を炒める。豚肉の色が変わってきたら三温糖、濃口醤油、みりん、酒を加えサツと火を通す。

③



2合分の米を研ぎ、メモリよりもう少し少なめに水を入れる。この時に椎茸の戻し汁を使用する。②を加え炊く。炊き上がったから小口切りにしたネギを加え全体を混ぜる。

※じゅーしーは沖縄の郷土料理です。ひじきのかわりにモズクを入れたりもします。

