



給食だより



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕の風は少し涼しさが出てきて秋の気配を感じられるようになってきましたね。夏の疲れが出やすい時期なので、気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。



9月1日は防災の日



日本は地震や台風、津波、豪雨などの災害が発生しやすい国で、さまざまな災害に見舞われてきました。災害による被害を少なくするために「防災の日」が設けられました。9月1日から1週間は「防災週間」とされています。何かの災害で被災した場合、必要な物のひとつに非常食があります。非常食は、被災時に食べられるように備えておくこととともに、日頃から食べて味を確認しておくことも重要です。小さな子どもは非常食が口に合わず栄養が摂れなくなることも想定されます。長期保存可能な非常食の期限を確認しつつ、家庭で食べる機会を作りながらローリングストックしていきましょう。



人気メニュー【春雨入り麻婆茄子】



作りやすい分量

- ・豚ひき肉 200g
- ・茄子 2本
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・干し椎茸 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・春雨 20g
- ・にんにく 2g
- ・生姜 2g
- ・ごま油 小さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ2強
- ・水溶き片栗粉 適量

作り方

- 1、茄子はいちょう切り、パプリカ、椎茸、玉ねぎはスライス、にんにく、生姜はみじん切りにする。春雨は戻して、食べやすい長さに切る。
 - 2、フライパンにごま油を入れて熱し、にんにく、生姜、豚ひき肉を入れて炒める。
 - 3、肉の色が変わったら、野菜を入れて更に炒める。
 - 4、調味料を入れて野菜がやわらかくなるまで炒め煮する。この時、水分が足りないようだったら、少し水を入れて調整する。
 - 5、春雨を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ※給食では野菜を予め加熱してから調理をしています。野菜をレンチンしてから作ってください。

