

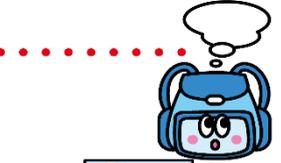


9月給食だより



食の備え

を見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き行って売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずき「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
ひとり1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



耐熱ポリ袋でご飯を炊く方法

- ① 米1合と水180CCを袋に入れる。
- ② 中の空気をしっかり抜き、固く結ぶ。
- ③ 沸騰した湯の中に入れ30分煮る。
- ④ ひき上げ、10分ほど蒸らして完成。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



9月献立紹介

〈ベジ活の日〉☆9月1日(月)

・ごはん・豚肉となすのみそ炒め・のっぺい汁

〈ひむか地産地消の日メニュー〉☆9月16日(火)

・ごはん・いわしおかか煮・炒り豆腐・小松菜のみそ汁

〈行事食 お彼岸 精進料理〉☆9月22日(月)

・ごはん・かぼちゃコロッセ・ひじきとがんもどきの煮物・すまし汁

