



# きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ  
令和4年(2022年)9月  
まきのしょうがっこう  
牧野小学校

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。先生は夏休み、ゆっくりと休んで2学期、元気にスタートしています(∩∩)/ 夏休みで乱れがちだった生活をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばるようにしましょう。元気に1日を過ごすためにも、夜更かしせずしっかりと睡眠をとって、朝ごはんをしっかりと食べて登校してきてくださいね。そして給食も味わって、楽しくおいしく食べてくださいね。2学期の給食も新献立や人気の献立がたくさん登場します。お楽しみに♪

## 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

## 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



## 旬の食べ物

## なす

なすは90%以上が水分です。昔から夏野菜として体のむくみを取ったり、体を冷やしたりしてくれるといわれてきました。皮の紫色の成分は、ナスニンというポリフェノールの一種です。動脈硬化を予防する効果などが期待されています。



なすの花

## 夏野菜と豚肉のみそ生姜いため

～給食のこんだてより～

ざいりょう じんぷん  
材料 (5人分)

- 豚肉(うす切り)・・・80g
- 土生姜(みじん切り)・・・少々
- 人参(いちよう切り)・・・20g
- 玉ねぎ(たんざく切り)・・・50g
- キャベツ(1cm幅)・・・100g
- なす(いちよう切り)・・・40g
- 塩、こしょう・・・少々
- 料理酒・・・小さじ1/2
- さとう・・・小さじ2/3
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1/3
- みそ・・・10g
- みりん・・・小さじ1/2
- ひまわり油・・・少々

枚方市学校給食コンテストの賞献立です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。たくさんの野菜を使うことで色どりもよく、栄養もとれます。みそしょうゆの組み合わせで、ご飯のすすむ味付けになっています。

### 《作り方》

- ①なすは切って水にさらしてあくをぬいておく。
- ②フライパンにひまわり油を入れて熱し、土生姜を入れてこがさないようにゆっくりいためて香りを出す。
- ③豚肉を入れていため、塩、こしょう、料理酒を入れる。
- ④人参、たまねぎ、キャベツ、なすを順番に入れながらいためていく。
- ⑤野菜がしんなりしてきたら、さとう、こいくちしょうゆ、みそ、みりんを加えていため、よく味をなじませて仕上げ。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。