



きゅうしょくだより

れいわ ねん ねん がつ
令和4年(2022年)8・9月

つ だ み な み し ょ う が っ こ う
津田南小学校

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか。昼間は残暑がきびしいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばるようにしましょう。そして、朝ごはんの栄養バランスにも気をつけながら、しっかりと食べて登校してください。調理場ではとても暑い中、調理員さんも一生懸命おいしい給食を作るようにがんばっています。暑さに負けないで、給食もしっかり味わって食べてくださいね。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

9/1は防災の日です。そして枚方市では、今年度は9/2が「枚方市立学校園防災教育の日」です。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。9/2の給食では、非常食のカレー（ご飯とカレーが一緒に入っているレトルトの非常食）を出します。

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定める
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！



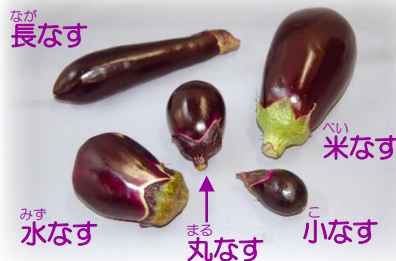
旬の食べ物

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 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

《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。