



きゅうしょくだより

れいわ ねん がつ
令和4年8・9月

小倉小学校

※おうちの人と一緒に読みましょう。

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。学習に運動に元気にがんばるためには、朝ごはんをしっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてくださいね。

9/1 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、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、家庭で水や食品を備蓄しておくとう安心です。

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. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



小倉小 8・9月の給食目標

「よく食べて、夏の暑さに負けない体を作ろう」



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。



夏野菜と豚肉のみそ生姜いため

～給食のこんだて(9/1)より～

ざいりょう じんぶん
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

ひらかたしがこきゅうしよく ほうかたし学校給食コンテストの入賞献立です。伊加賀小学校の児童が考えてくれました。たくさん野菜を使うことで色とりもよく、栄養もとれます。みそと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。