

# 9月

# 給食 だより

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

輪島市河井共同調理場

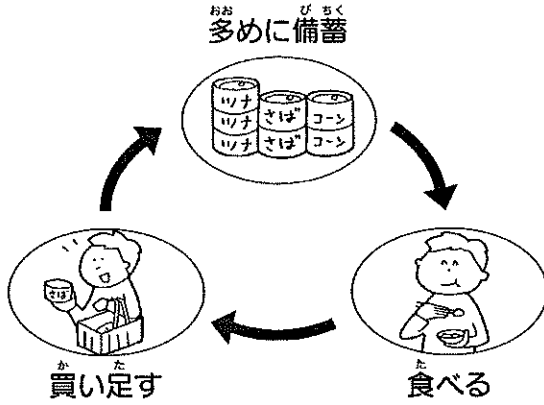
令和5年8月

文責 河井小 徳田

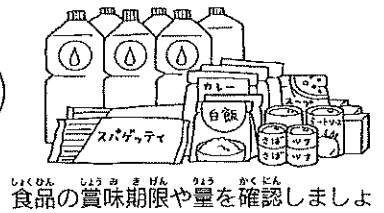
日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

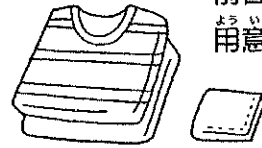
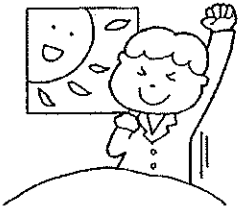
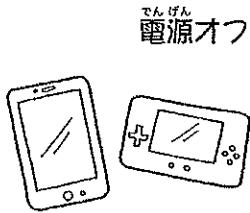


## 見直そう！ 食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう

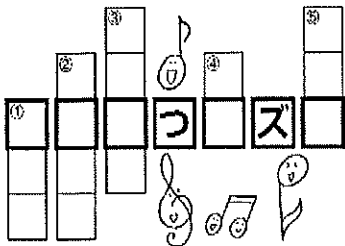
## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

## 食育パズル

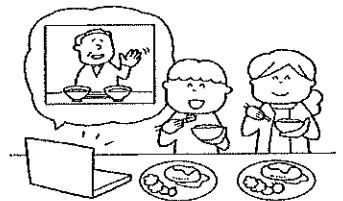
ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



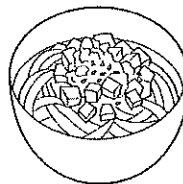
- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのほつて、西に流む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

## 敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



## 簡単レシピ 火を使わずにできる！ さば缶豆乳うどん



- ① 冷凍うどんをパッケージのつくり方のとおり解凍する。
- ② さば缶は汁気を切ってから身を軽くほぐしておく。トマト1/2個ときゅうり1/3本を1cm角に切る。
- ③ 豆乳120mL、めんつゆ(三倍濃縮) 小さじ1/2とごま油 小さじ1を混ぜ合わせておく。
- ④ 器に①と②を盛り、③を回しかけて白ごまを適量かける。

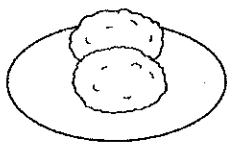
## 簡単レシピ フライパンでできる！ ハムたまトマチー丼



- ① レタス2枚を一口大にちぎる。ミニトマト3個のへたを取り、半分に切る。ハム2枚、スライスチーズ1枚を1cm角に切る。
- ② 卵1個をボウルに割り、よくときほぐす。フライパンに油小さじ1を熱して卵を入れ、木べらで大きく混ぜながら焼く。
- ③ ②が半熟状になったら、①としょうゆ小さじ1、塩こしょう少々を入れて、レタスやミニトマトに軽く火が通るまで炒める。
- ④ 丼にご飯をよそい、その上に③を盛る。

## クイズ 秋の彼岸に供えるものは？

- ① おはぎ
- ② 草もち
- ③ 鏡もち



正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くのでおはぎといいますが、おはぎとぼたもちは同じものですが、春の彼岸はぼたんの花が咲くのでぼたもちといいますが。