

いただきます

2025年度 9月号

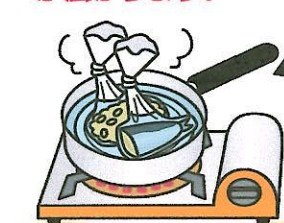
9月 食の備えを見直しましょう

今から102年前の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。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で安心です。

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、食べたらずいす「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!
1人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。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

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。

みんなと一緒に おいしく楽しく食べるために!

！ 食べる時に気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口を閉じてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのはやめましょう

「あ!自分じゃないな~」と思いませんか。みんなと気持ちよく食べるためにも、少しきにしてみるのが大事ですね。

おすすめ 給食レシピ 肉まん(にくまん)

☆分量は小学校3・4年生の4個分です

<材料> ケーキミックス (180g) 油 (2g) 水 (120g) 豚ひき肉 (80g) 玉ねぎ (100g) しょうが (0.6) 中華味 (0.8) オイスター (1.6) しょうゆ (1.6) 塩・酒・片栗粉 ごま油
<作り方> 玉ねぎをみじん切にし、ごま油で肉と炒め、調味し片栗粉でとじます。ケーキミックスを油と水を入れてまぜます。カップに生地を1/3くらい入れ、具を入れ残りの生地をかけて、蒸し器で蒸して出来上がりです。(20分くらい)



月	火	水	木	金
1日 ごはん すき焼き風煮 揚げぎょうざ 切り干し和え 牛乳	2日 塩ラーメン お菓子な 目玉焼き 牛乳	3日 ごはん 卵スープ 生あげグラタン おかか和え 牛乳	4日 収穫祭	5日 ごはん みそ汁 鮭チリソース 揚げ煮 牛乳
米麦ぶた肉とうふしらたきしめじ ハクサイマイタケ玉ねぎねんじん 切り干しきゅうりもやし焼き豚	めん焼き豚もやし人参わかめ ほうれん草メンマなるとも缶 かんてん牛乳さとうねぎ	米麦卵玉ねぎ人参しいたけねぎ 生揚げぶた肉ごぼうねぎチーズ 小松菜キャベツツナおかか	米麦玉ねぎわかめねぎサケしょうが にんにくケチャップ片栗粉 ちくわいもだししょうゆさとう	
8日 ごはん みそ汁 しそバーグ わかめ和え 牛乳	9日 卵とじ うどん 青のりポテト チーズ 牛乳	10日 カレーライス 福神漬 キャベツサラダ 牛乳	11日 パン スープ フレンチドック ポテトクリーム 牛乳	12日 ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 和え物 牛乳
米麦あげ大根えのきなめこねぎきゅうり ぶた肉大豆玉ねぎレンコン切り干し しそわかめツナキャベツコーン	うどんぶた肉ほうれん草なると 人参マイタケねぎわかめ卵丸天 冷凍ポテト青のり塩チーズ	米麦カレーウぶた肉ビーマンいも 人参玉ねぎしめじ福神漬 キャベツバインきゅうりコーン	パンウインナー玉ねぎ人参 キャベツいもベーコン生クリーム ソーセージケーキミックス	米麦あげ大根ほうれん草ねぎ ぶた肉厚揚げ玉ねぎ人参ねぎ キャベツ春雨きゅうりハム
15日 敬老の日	16日 塩やきそば 肉団子スープ ヨーグルト 牛乳	17日 ごはん みそ汁 たらてん がんも中華煮 牛乳	18日 パン クリーム煮 レモンチキン バナナ 牛乳	19日 祭
やきそばめんぶた肉えびマンヨーグルト キャベツ人参玉ねぎとりひき肉 玉ねぎ卵ハクサイほうれん草ねぎ	米麦大根わかめ玉ねぎたらがんと豚肉 にんにくしょうが人参たけのこ ハクサイねぎトウバンジャン	パンバーコンマカロニえびしめじ 人参キャベツ玉ねぎとり肉レモン にんにくバターバナナ		
22日 五目うどん 肉まん 牛乳	23日 秋分の日	24日 カレーライス 福神漬 春雨サラダ 牛乳	25日 パン スープ オムレツ ブロッコリ和え 牛乳	26日 ごはん キムチスープ とり照り焼き わかめ和え 牛乳
うどんとり肉マイタケ玉ねぎ 人参ごぼう丸わかめねぎ ケーキミックスぶた肉玉ねぎ		米麦ぶた肉いも人参玉ねぎなす マイタケにんにくバターケチャップ 春雨わかめもやしハム福神漬	パンとり肉すりみいも人参しめじ 卵ベーコン玉ねぎほうれん草ねぎ バターブロッコリちくわマヨネーズ	米麦ぶた肉大根人参はくさい とうふキムチねぎとり肉みそ わかめキャベツちくわツナ
29日 ごはん マーボー丼 なめこスープ もやし和え物 牛乳	30日 ごぼうの ペペロンチーノ ジャーマンポテト ゼリー 牛乳	感謝の気持ちを持って食べましょう 食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。		
米麦とうふぶた肉ねぎしょうが ごま油あげなめこほうれん草 玉ねぎハムもやしきゅうり人参	パスタとり肉ごぼう人参しめじ ベーコン玉ねぎいもにんにく ゼリー			