

9月 給食だより

令和6年度

砺波市学校給食センター

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

9月1日は「防災の日」です。また、夏から秋にかけて、台風が特に多く発生する時期でもあります。停電や断水も想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

<p>水</p> <p>● 1人1日3リットル×3日以上 必要。</p>	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
---	--	--

買う・買い足す

● 家族の人数や好み、栄養バランスを考慮する。

● 使った分を買い足す。

食べる・使う

● 賞味期限が切れる前に消費する。

● 古いものから使う。

夏の疲れを回復するには?

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。疲れを回復するためには、ビタミンB1を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分の「アリシン」と一緒にとることで、体に吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

豚肉、玄米・胚芽米、ねぎ漬、うなぎ、豆類

給食メニューの簡単レシピ

とうがんのうま煮 (9月18日の給食に登場します。)

材料 (4人分)

作り方

- ・ぶた肉…40g
- ・たまねぎ…160g
- ・にんじん…60g
- ・とうがん…100g
- ・厚揚げ…160g
- ・酒…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1・1/2

- ① 厚揚げを一口大に切って油抜きする。
- ② たまねぎをくし形切り、にんじんをいちょう切り、とうがんと一口大、ぶた肉を2cm幅に切る。
- ③ 鍋に材料を順番に入れて煮て、火が通ったら調味料を加える。
- ④ とうがん、①の厚揚げを加えて煮含め、味を調える。