給食だより



令和5年度

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

夏休みも終わり、学校生活が開開します。 毎日元気にすごすには、早起き、草 寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。 夏 株み明けの今、生活習慣を見道して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲 でしょき しょくじ すいみん こころ れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心が てきど からだ うご ひ みうかいふく けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復 ^{こラ か}に効果があります。



ビーワン はん とうしつ か DOよう えいようそ ふそく ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると をついます。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。 るく こうきせいぶん いっしょ こうかてき にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。







	《材料》 4	人分	(《下処理》
	温かいごはん	4杯分		
	合い挽き肉(または牛挽き肉)	200g		
	ねぎ	1/2本	小口切り	
	しょうが	小さじ1	みじん切り	
	にんにく	小さじ1	みじん切り	
	油	小さじ1		
	しょうゆ	大さじ1/2	٦	
	砂糖	大さじ1		調
	みりん	大さじ1/2		味
	酒	大さじ1		料
	コチュジャン	大さじ1/2		不当
	もやし	1/2袋		
	小松菜	1/2把	2cmに切る	
	にんじん	1/4本	千	切り
	しょうゆ	大さじ1	_	- m
	砂糖	小さじ1		調
	ごま油	大さじ1		味
	炒りごま	小さじ1	J	料
- 1				





《作り方》

【肉】

① フライパンに油を入れてしょうが、にんにく、ねぎを炒め、香りがで たら肉を入れて炒める。

② 調味料を入れて焦げないように炒り煮する。

【野菜】

- ① もやし、小松菜、にんじんをゆでで流水で冷まし、水をきっておく。 ② 調味料を入れて味を調え、ごまをまぜる。
- ③ ごはんに肉と野菜を盛り付けてできあがり。
- ※ お好みで温泉卵、白菜キムチ、コチュジャンをトッピングしてもおい しいです。

肉そぼろは、仕上げのコチュジャンで調整してください。甘みがほ

しい場合は、砂糖を少し多めに加えてみてください。

9/1 防災の日 ② 食の備えは万全ですか ②

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

ではまり そな さいていみっかぶん しゅうかんぶん みず しょくひん 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 そな すいしょう ひじょうしょく ふだん しょく 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 がカー そな 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. 足りないものを買い足す
- 4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

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!



買い足す

食べる

おすすめの備蓄食品

た かんたん 5ょうり かんたん 5ょうり 常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがお こうりょ たんずいかぶつ かたよ こうりょ すりかです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮 しかりらずい して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「木」です。飲料水と 5ょうりょうすい ひとり にち めやす みっかぶんいじょう そな 調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日分以上を備えておきましょう。



主食 (炭水化物を多く含むもの)





レトルト食品



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物





^{ねつけん} カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができて、 た しょくひん はば ひろ なべ いっしょ ようい 食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」