



9月の給食だより



令和5年9月
津屋崎保育園

9月に入り、朝・夕は秋風を感じるようになりました。とはいえまだまだ残暑が厳しく夏の疲れが残っています。運動会の練習も始まりますので、体調を崩さないように十分な睡眠と栄養をとりましょう。

魚を食べましょう

魚介類には、DHA,EPAといった機能性成分のほかに、タウリン、カルシウム、鉄といった成分が豊富に含まれています。健康に生活するためにも、食事の中でバランスよく摂取する事が重要です。

★魚料理レシピ★



魚のみそマヨ焼き	
材料 (4人分)	★作り方★
・魚切り身 4切れ	1) マヨネーズ・みそ・チーズを混ぜ合わせる。
・マヨネーズ 20g	2) 魚の上に①をのせる。
・みそ 8g	3) 200℃のオーブンで約15分焼く。
・ピザ用チーズ 40g	※鶏肉や豚肉でも美味しいですよ!!

鮭のホイル焼き	
材料 (4人分)	★作り方★
・生鮭 4切れ	1) 鮭に塩をふり、下味をつける。
・塩 小さじ1/3	2) しめじはほぐしてざく切り、えのき茸は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
・しめじ 1/2パック	3) アルミホイルに油を薄くしき、玉ねぎ、鮭、しめじ、えのき茸の順にのせて、包む
・えのき茸 1/2個	4) フライパンに水を1cm程はって、3)を入れて、蓋をして15分中火にかける。
・玉ねぎ 1/2個	
・油 (バター) 適量	

9月1日は防災の日です

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



ひとり にち リットル めやす みっか ぶんいじょう
1人1日1リットル、毎日



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、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。

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、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りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合があります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

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!

