



いただきます

給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和5年9月

初秋の季節を迎えても、まだ暑い日が続いています。
子どもたちは暑さの影響と、休み明けの生活リズムの変化で、体調を崩しやすくなっているようです。
早寝・早起き、1日3食をきちんととることを心がけ、規則正しい学校生活を送りましょう。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨など大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。災害が起こった時を想定し、電気・ガス・水道といったライフラインの復旧や、行政からの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間分の備蓄食を用意して置きましょう。



家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

Let's Cooking! キムチごはん

キムチは食欲が増し、夏ばて予防に効果がある食品です。辛い食べ物を食べると汗が出やすくなり、たくさん汗をかくと体を冷やす力が働きます。まだまだ暑さが厳しい時期ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

【材料】(4人分)

米	2合
白菜キムチ	80g
豚もも肉	40g
しょうが	4g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
ごま油	2g

【作り方】
米はとぎ、ざるにあげて30分ほど水気をきる。
キムチは汁をしぼって、あらめのみじん切りにする。汁はとっておく。
豚肉は1センチ幅の細切り、しょうがはせん切りにする。
フライパンにごま油を入れ、豚肉としょうがを入れて炒める。豚肉に火が通ったらキムチを入れてさっと炒め、しょうゆと塩で味をととのえて冷ます。
炊飯器に米、キムチの漬け汁と炒め時に出た汁を入れ、普通炊飯の水加減になるまで水を足し、炒めた具をのせて炊く。