



# 9月 給食だより

日の沈む時間が早くなり、季節は秋へと移り変わってきています。朝晩は気温が下がりますが、日中はまだまだ暑さが続きます。夏の疲れも蓄積されて体調を崩しやすい時期です。夜は早めに寝て、次の日に疲れを残さないようにしましょう。

9月1日は防災の日です。台風や地震など災害について考える日となっています。家庭では非常食などの準備をされていますか？非常食を準備する量は、およそ3日分とされています。それはライフラインが復旧するまでに3日かかることが多いからです。非常食として売られているものだけではなく、パックごはんやレトルト食品、缶詰や乾麺、お菓子など常温で保管でき、賞味期限が半年くらいあるもの、短時間で調理できるものを多めにストックし、賞味期限前に入れ替えていくことで、食品を無駄にせず、非常時に備えることができます。また、普段から食べ慣れているものなら、災害時のストレスの軽減にもなります。



## 給食レシピ紹介 《ささみのレモン風味》

〈材料(g)〉 (幼児1食分)

ささみ	50	片栗粉	5	砂糖	3
塩	0.1	油	3	レモン汁	2.5
酒	2	しょうゆ	3		

- ①ささみは、塩と酒をもみ込んで15分程置いて下味をつけます。
- ②ささみに片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げます。
- ③しょうゆ、砂糖、レモン汁を鍋でひと煮立ちさせます。
- ④揚げたささみを③に入れ、からめたらできあがり。

