

# 食育だより

第5号  
令和6年8月29日  
文責：学校栄養職員 奥田桃子

長い夏休みの間に生活リズムをくずしてしまっていて夏バテをいませんか？  
9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、  
食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえ、引き続きこまめな水分補給を  
心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏休み期間中に、宮崎県で大きな地震があり、その後も日本のいろいろな地域で地震が起きています。また、夏から秋は、台風が特に多く発生する時期です。地震や台風などの自然災害による停電や断水を想定して、日ごろから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**

- 水**
  - 1人1日3リットル×3日以上必要。
- 食料品**
  - 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。
- その他**
  - ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、つかすようき、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、栄養バランスを考える。
- 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。

## お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。

## 9月の給食おすすめレシピ

大豆のシャキシャキそぼろ丼



『畑の肉』といわれるほどたんぱく質がたっぷり入っています。



＜材料＞	4人分	調味料	
ごはん	適量	こい口しょうゆ	小さじ2
牛ひき肉	40g	さとう	小さじ2
豚ひき肉	40g	酒	小さじ1
水煮大豆	40g	みりん	小さじ1
たまねぎ	40g	片栗粉	小さじ1
にんじん	20g	水	小さじ2
切り干し大根	16g	サラダ油	小さじ1/2
しょうが	適量	(一味唐辛子)	適宜

### ＜作り方＞

- 切り干し大根は、しっかりもみ洗いし、汚れを落としてから水で戻し、2cm程度の長さに切っておく。
- たまねぎは厚さ4mmのスライス、にんじんは厚さ2～3mmの千切り、しょうがはみじん切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、しょうがを入れ、肉をほぐしながら炒める。
- 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、切り干し大根を加えて、しっかり炒める。
- 調味料と水煮大豆を加えて煮詰め、水溶き片栗粉を加える。
- ご飯の上に⑤のをのせる。(お好みで一味唐辛子をかけてもよい。)