

給食だより



2023年8月 岡部聖母保育園

8月もあっという間に半月を過ぎました。今週は台風の接近により、雨の降る日が多かったですね。厳しい暑さはもう少し続きそうです。夏は冷たい物の飲み過ぎや、食欲が落ちてしまい体調を崩しやすい時期です。少量でも1日3食しっかりと食べ、元気に暑い夏を乗り切りましょう。

～災害時の備えはできていますか？～

9月1日は防災の日です。最近では地震だけでなく、大雨による洪水や土砂災害が多く起こっています。大規模災害が起きたときに備え3日分、できれば1週間分程度の飲料水や長期保存できる食料を備蓄しておくで安心ですね。

★水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。

必需品…水(1人1日およそ3L程度)

カセットコンロ、カセットボンベ

主食…パックご飯、アルファ米、カップ麺

乾麺(うどん、そば、スパゲティ)

主菜…レトルト食品(カレー、パスタソース)

缶詰(魚・肉・豆など)

副菜、その他…日持ちする野菜、乾物、インスタント味噌汁、食べ慣れたお菓子など

備品類…使い捨て手袋、ウェットティッシュ、

アルコール、ポリ袋など



★ローリングストック法★

普段から少し多めにストックする



消費したものを買
い足す

古い物から順に
消費する

定期的に賞味期限を確認し、近づいたら普段の食事に使い消費していくと、食材の無駄もなくなります。

☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

なすのドライカレー

<3歳以上児 5人分>

- ・なす 300g
- ・豚ひき肉 175g
- ・にんにく 1かけ
- ・玉ねぎ 300g
- ・サラダ油 適量
- ・カレー粉 1g
- ・カレールウ 27.5g
- ・しょう油 10g(小さじ2弱)
- ・ケチャップ 15g(小さじ1)
- ・ウスターソース 20g(小さじ1強)

- ①なすはいちょう切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②にんにくはすりおろす。
- ③鍋に油を入れ、ひき肉、にんにくを炒める。
- ④③に玉ねぎ、なすも加え炒める。
- ⑤調味料を加え、味をととのえる。

じゃがいも餅

<3歳以上児 5人分>

- ・じゃがいも 大2個
- ・バター 21g(小さじ2弱)
- ・片栗粉 60g(小さじ7弱)
- ・塩 少々
- ・しょう油 適量

- ①じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り茹でる。
- ②茹でたじゃがいもをつぶし、熱いうちにバターを加えよく混ぜる。
- ③②に片栗粉、塩を加え混ぜる。
- ④成型し、フライパンかオーブンで焼く。
- ⑤焼けたらしょう油をぬる。

おこめ から できる
たべもの なーんだ？

