

2023年  
9月

# なはり 食育だより

奈半利町学校給食センター  
(栄養教諭：矢野)

まだまだ残暑が厳しいですが、さわやかな風や日暮の早さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋と言えば、「食欲の秋」ですね。お米やお茶、きのこ、芋など美味しい食べ物がたくさんあります。栄養たっぴの旬の食材を食べて、元気に過ごしたいですね。

9月は防災月間です。

(参照：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」)

## 食の備え

3日分～1週間程度の食品の備蓄が望ましいとされています。



3ℓ (飲み水と料理に使う水を合わせて、1人1日3ℓが目安です。)

## 主食



- お米・乾燥麺・カップ麺 (少し多めに買っておくと、備蓄食になります。)
- パックご飯

## 主菜



- レトルト食品 (カレー、牛丼のもと、パスタソース など)
- 缶詰 (ツナ、焼き鳥、さばの水煮 など)

## 副菜・その他



- インスタントみそ汁・乾物 (切り干し大根、わかめ など)
- 野菜ジュース、LL牛乳 (常温保存可能な牛乳)
- 缶詰 (フルーツ)

## ～敬老の日 献立～



9/15 (金)

- 長寿五目ずし
- じゃがいもの揚げがらめ
- けんちん汁

18日(月)の敬老の日にちなんで、「長寿五目ずし」が登場しました。「細く長く健康で長生きできるように…」という願いをこめて細長く刻んだ昆布やごぼうを具材に使っています。

## 作ってみませんか～今月のおすすめメニュー～

### ★じゃがいもの揚げがらめ

ホクホクとした食感と甘辛い味付けが人気です！

### <材料 4人分>

- じゃがいも 2個
- 片栗粉 大さじ1/2
- 揚げ油 適量
- ごま 小さじ1/2
- 料理酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ2
- 薄口醤油 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

### <作り方>

- じゃがいもの皮をむいて一口大に切り、水に浸しておく。
- 1の水気を拭きとり片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- Aを小鍋で沸かす。
- 2に3とごまをからめて完成！