

食育だより 9月

長い夏休みが終わり、2学期のスタートです。

まだまだ暑いが続きます。夏の疲れは出ていませんか？朝晩の気温の変化もあり、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて、元気に2学期をスタートしましょう！

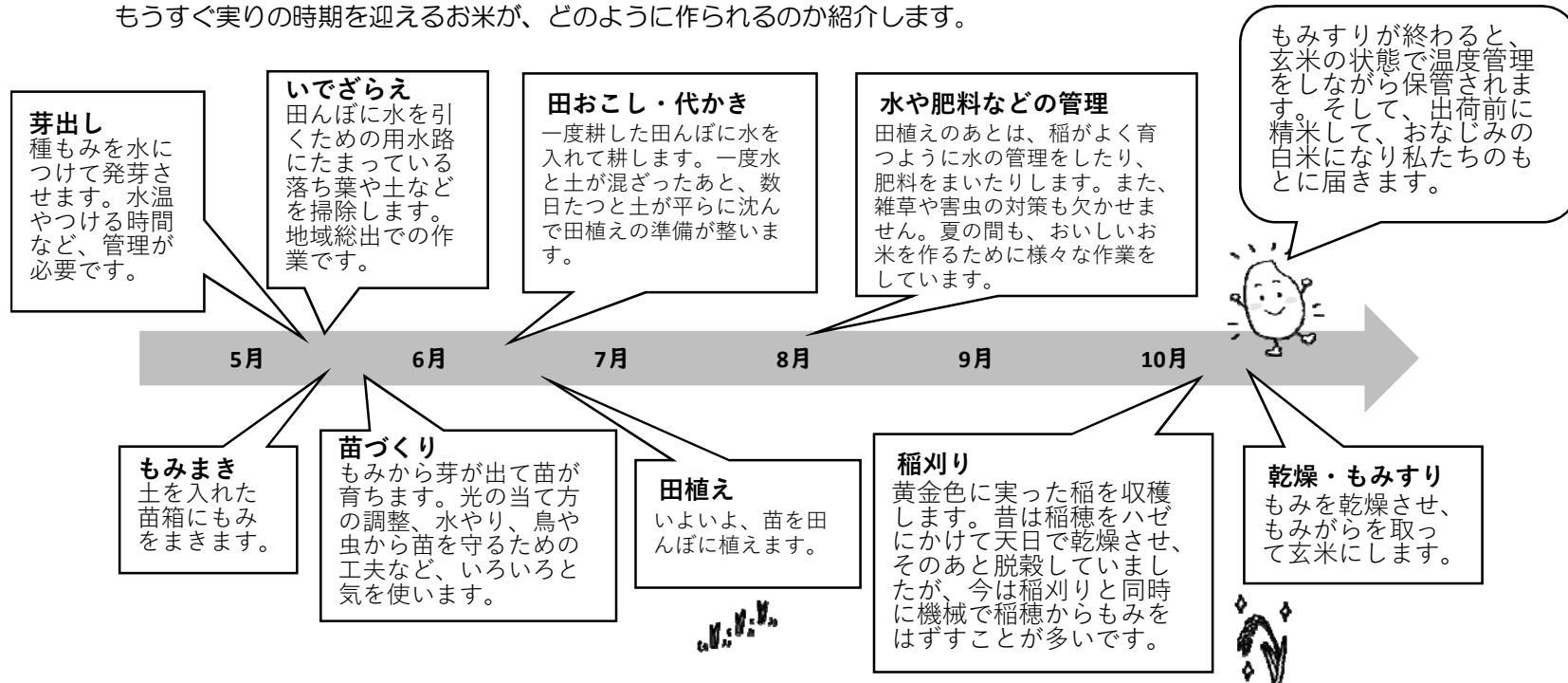
☆米作りについて知ろう☆



昨年からお米がお店で品切れになったり、値段が上がったり、備蓄米が放出されたりと、お米の供給が不安定で価格も変動が続いています。猛暑の影響もあり、まだまだ不安定な状況が続くことが予想されます。

お米は日本人の主食であり、私たちの食生活に欠かせないものです。ずっとお米を食べることができるように、持続可能な農業のために私たちができることは何か、考えていきましょう。

もうすぐ実りの時期を迎えるお米が、どのように作られるのか紹介します。



今月のかかわ印給食ウィーク

- 8日：全粒粉パン
- 9日：ぶどう
- 10日：小いわしのフライ
- 11日：オリーブ豚のしょうが焼き
- 12日：なし

食育クイズ

9月1日は「防災の日」です。非常時にそなえて備蓄しておくといよい水は、1人1日何リットルでしょう？

- ①1リットル
- ②2リットル
- ③3リットル



このクイズは、食育の大切さを伝えるために作成されました。家族で協力して、防災の日を過ごすようにしましょう。

おすすめレシピ

～焼き豆腐のそぼろ煮～

＜材料（4人分）＞

- 焼き豆腐 300g
- 豚ひき肉 80g
- たまねぎ 1/2個
- にんじん 1/4本
- ゆでたけのこ 40g
- 葉ねぎ 2本
- しょうが 少々
- にんにく 少々
- ごま油 小さじ1/2
- 酒 大さじ1/2
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1

＜作り方＞

- ①たまねぎは粗みじん、にんじん、たけのこはいちょう切り、葉ねぎは小口切り、しょうが、にんにくはみじん切りにする。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにごま油としょうが、にんにくを入れて火をつける。豚ひき肉を入れて炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、たけのこを加えてさらに炒める。
- ④水100ccと調味料を加える。調味料がとけたら、焼き豆腐を加えて煮る。
- ⑤葉ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

みそ味で、ごはんがすすむそぼろ煮です。しょうがやにんにくはチューブのものを使っても手軽で良いですね。

