

# 9月 食育だより

令和元年9月2日  
世田谷区立砧中学校  
校長 建部 豊  
栄養士 井上 麻伊



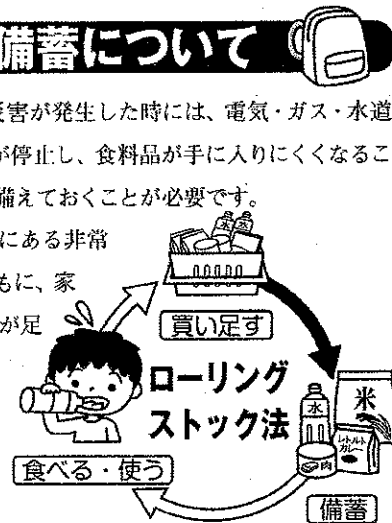
## 家庭での食品備蓄について

地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。

9月1日は防災の日、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足り

っているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



**備品ス** 家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておく目安!

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。備蓄品は、家族の状況に応じて用意しておきましょう。主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスを考えることも大切です。

## 給食レシピ~7月の人気メニューから~

### ソース焼きそば

| 材料       | 5人分      | 切り方等 | 作り方                                      |
|----------|----------|------|------------------------------------------|
| 炒め油      | 大さじ2     |      | ①めんを多めの油で炒めて取り出す。                        |
| 蒸し中華めん   | 800g     |      | ②大きめのフライパンに油を熱し、肉を炒め、火が通ったら野菜を加えて強火で炒める。 |
| 炒め油      | 大さじ1     |      | ③中火に戻し、調味料とめんを加えてよく混ぜながら味をなじませる。         |
| 豚肩肉      | 150g     |      | ④仕上げにらを入れ、火が通ったらできあがり。好みで青のりをふりかける。      |
| たまねぎ     | 1/3個     | 短冊切り |                                          |
| にんじん     | 1/3本     | 短冊切り |                                          |
| きゃべつ     | 1/6玉     | 短冊切り |                                          |
| もやし      | 150g     |      |                                          |
| 塩        | ひとつまみ    |      |                                          |
| こしょう     | 少々       |      |                                          |
| 中濃ソース    | 大さじ3と1/2 |      |                                          |
| ウスターソース  | 大さじ3と1/2 |      |                                          |
| トマトケチャップ | 大さじ1     |      |                                          |
| しょうゆ     | 大さじ1     |      |                                          |
| にら       | 30g      | 3cm幅 |                                          |
| あおのり     | 適量       |      |                                          |

焼きそばの素がなくてもおいしくできます! 野菜をたっぷり入れてください😊