

# 9月給食だより

円町まぶね隣保園 2025年度



まだまだ多暑が厳しい毎日ですが日暮れが少し早くなり朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。

季節の変わり目は、夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期です。

十分な睡眠をとる為には、早目に就寝しましょう。そして、朝はゆとりを拵、て目覚め、朝ごはんをしっかり食べて、元気な身体で一日をスタートさせましょう。

## 9月15日 ひじきの日

(食物繊維をはじめ、ミネラルやカルシウム、鉄分などが豊富であることからひじきを食べて健康で長生きして欲しいという願いを込めて旧敬老の日に制定されました。)



### ひじきの栄養をより効率よく摂取するポイント

- ※ **油と一緒に摂取する。**  
(カルシウム、ビタミンA、ヨウ素の吸収率が高まる)  
煮物を作る時には、油で炒めてから煮るのが良い。ベーコンともよく合います。
- ※ **きのこ類と組み合わせる。**  
(まいたけやししいたけなど、きのこ類に含まれるビタミンDがカルシウムの吸収を助けます。)
- ※ **たんぱく質とビタミンCをプラスする。**  
(肉や緑黄色野菜などと一緒に摂ることで鉄分の吸収を促す。さらに、豆腐や油揚げなどのマグネシウムが多く含まれている食品と一緒に摂ることでカルシウムを骨に吸着させやすくなります。)

たっぷりの水に浸して戻しましょう

乾燥している時の8~10倍になる為、量には気を付けましょう。



大さじ1(約3g) 約24g

ひじきは煮物のイメージが大きいかもしれませんが、特有な味もおいも無いので、

炒め物 酢の物 炊き込みごはん サラダ コロッケ ハンバーグ スープ パスタ など、いろいろな料理に使えます。



# 9月1日 防災の日

~ 災害への認識を深め、備えを確認する日 ~



大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日頃から食料品や生活必需品は最低3日分(できれば1週間分)を備えておくことが推奨されています。

普段の食品を少しずつ買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3ℓを目安に、3日分以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日分以上



<b>主食 (炭水化物を多く含むもの)</b>  お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル	<b>主菜 (たんぱく質を多く含むもの)</b>  レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰
<b>副菜・その他</b>  野菜類、果物、ジュース、ロングライフ牛乳、好きなお菓子	<b>家族の状況に応じて用意する物</b>  アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど

カセットコンロ・カセットボンバなどがあればお湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も有者に用意しておきましょう。



8月給食メニュー

## 和風梅子キンの作り方

夏の気味で食欲のないうちに、さっぱりと食べたい。

＜材料 約4人2人分＞

- ・鶏もも肉 200g
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・石臼砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・西芹 小さじ1
- ・梅肉 小さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・油 適量

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①の調味料を混ぜ合わせて、火にかけておく。
- ③ ①の鶏肉に片栗粉をつけ、フライパンに油を入れ熱し、揚げ焼きにする。(トスターやオーブンでも良い)
- ④ ③の焼きけた鶏肉に②の調味料を絡める。

※ 鶏肉の量によって調味料の量は調整してください。



さみりをものせても風味がでておいしいです。