

いただきます



2025年度 9月号



食の備え **を見直しましょう** ……………

今から102年前の9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行っても売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



みず ひつじゅひん
水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



しょうりょうひん しょうおん ほぞん かんたん ちょうり
食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

すうひん どうじ つく みず せつやく
数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

みんなと一緒に

おいしく楽しく食べるために!

！ 食べるときに気をつけること

★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう

★口を閉じてよくかんで食べましょう

★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのはやめましょう

かむ かむ

クチャ クチャ

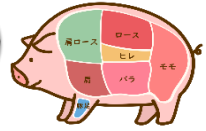
「あ！自分じゃないな～」と
思っていません
か。
みんなと気持ちよく
食べるためにも、少し
きにするのが大事
ですね。





肉まん(にくまん)

☆分量は小学校3・4年生の4個分です



<材料> ケーキミックス (180g) 油 (2g) 水 (120g) 豚ひき肉 (80g) 玉ねぎ (100g) しょうが (0.6) 中華味 (0.8) オイスター (1.6) しょうゆ (1.6) 塩・酒・片栗粉 ごま油

<作り方> 玉ねぎをみじん切にし、ごま油で肉と炒め、調味し片栗粉でとじます。

ケーキミックスを油と水を入れてまぜます。カップに生地を1/3くらい入れ、具を入れ残りの生地をかけて、蒸し器で蒸して出来上がりです。(20分くらい)



月	火	水	木	金
1日 ごはん キムチスープ とり照り焼き わかめ和え 牛乳	2日 ラーメン 塩スープ 肉じゃがフライ 牛乳	3日 ごはん マーボー丼 なめこスープ ささみ和え 牛乳	4日 えり小峠トレイ パン スープ ハンバーグ ツナごぼうサラダ 牛乳	5日 えり小遠足 ごはん すき焼き風煮 揚げ春巻き 切り干し和え 牛乳
米麦肉団子大根人参はくさい わかめキャベツちくわマヨ (卵) ⑥667②28. 3②24. 8	めん焼き豚 (卵) 人参わかめ ほうれん草メンマなるねぎ ⑥624②24. 1②22. 0	米麦とうふぶた肉ねぎしょうが ごま油あげなめこほうれん草 ⑥664②30. 7②20. 1	おり肉とうふしめじツナごぼう 人参切り干しコーンマヨ (卵) ⑥607②28. 5②23. 6	ぶた肉とうふしめじハクサイねぎ 切り干しきゅうりもやしぶた肉 ⑥657②24. 8②23. 0
8日 ごはん 豚汁 肉団子みそだれ マカロニサラダ 牛乳	9日 中・麻野トレイ うどん 五目汁 えびかきあげ 桃ゼリー 牛乳	10日 ごはん みそ汁 さば生姜煮 おかかこんにゃく 牛乳	11日 パン スープ フレンチドック 甘夏サラダ 牛乳	12日 ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 春雨和え 牛乳
ぶた肉大根人参とうふごぼうねぎ ハムマカロニきゅうりマヨ (卵) ⑥654②24. 2②22. 7	ぶた肉あげ人参わかめほうれん草 えびかきあげ (卵) ももゼラチン ⑥588②22. 1②19. 6	玉ねぎとうふほうれん草さば こんにゃくインゲンちくわおかか ⑥649②25. 1②23. 5	肉団子玉ねぎもやしキャベツきゅうり コーン甘夏伍ソーセージケチャップ ⑥631②25. 0②22. 0	なめこ大根ぶた肉つあけ玉ねぎ 人参キャベツきゅうりハム春雨 ⑥630②3027. 9②18. 8
15日 敬老の日	16日 スパゲッティ ツナソース ポテトサラダ 牛乳 とり肉ベーコンピーマンしめじ 牛乳いもハムブロッコリマヨ (卵) ⑥599②25. 0②26. 1	17日 ひじきご飯 みそ汁 鶏から揚げ カニカマ和え 牛乳	18日 えり小峠トレイ パン シチュー 肉団子 (ケチャップ) サラダ 牛乳 とり肉いもしめじハクサイ人参 ハムひじき大根コーンきゅうり ⑥641②27. 4②22. 7	19日 えり小弁当 ごはん みそ汁 鶏てん 卵とじ煮 牛乳 大根あげわかめとり人参卵 高野豆腐玉ねぎしめじたけのこ ⑥656②28. 2②23. 2
22日 峠なし カレーチャーハン スープ マカロニサラダ 牛乳	23日 秋分の日	24日 中・麻野トレイ ラーメン みそ味スープ フルーツ白玉 牛乳 めん焼き豚 (卵) もやしなると もちパン伍ゼリーサイダー ⑥621②22. 9②13. 5	25日 麻野なし ごはん すりみ汁 ぎょうざ キムチ炒め 牛乳 とりごぼう (卵) あげだいこんねぎ キムチぶた肉もやしほうれん草 ⑥618②24. 2②19. 5	26日 カレーライス 春雨サラダ 牛乳 ぶた肉いも人参玉ねぎなすマイタケ 大根春雨わかめもやしハム ⑥677②21. 2②21. 9
29日 うどん 五目汁 コーンドーナツ 牛乳 ぶた肉あげ丸天人参マイタケねぎ わかめハムコーン牛乳ケーキmix ⑥609②23. 8②18. 6	30日 ごはん みそ豚丼 みそ汁 ビーフンサラダ 牛乳 ぶた肉人参玉ねぎたけのこしめじ しらすきほうれん草ビーフン ⑥630②30. 2②17. 6	感謝の気持ち 食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。 感謝の気持ちを持って食べましょう		