

# 9月給食だより



## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3リットル × 3日分以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



### 給食レシピ

## かぼす和え

#### 【材料】(作りやすい分量)

- ・きゅうり…………… 1本  
※塩 少々
- ・キャベツ…………… 3~4枚
- ・にんじん…………… 1/2本
- ・ツナ(オイル漬け)…………… 1缶
- ・かぼす果汁…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 大さじ2/3
- ・うすくちしょうゆ…………… 大さじ1

#### 【作り方】

- ① きゅうりは薄くスライスをして塩もみする。
- ② キャベツは1cm幅、にんじんは千切りしてそれぞれ電子レンジで1分程度温める。
- ③ キャベツ・にんじんは冷やしておく。
- ④ きゅうりの水気をしぼる。
- ⑤ 野菜とツナと調味用を和える。

ツナはオイル漬けを選ぶのがポイントです。和える野菜は他の野菜でも代用できます。

大分県はかぼすの生産全国第一位!  
クエン酸やビタミンCが豊富で  
疲労回復や美肌効果が期待できます!

