



# 給食だよ!

社会福祉法人 花巻保健福祉会  
若葉保育園 第二若葉保育園

9月に入り、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくりと休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。



## 9月1日は防災の日 食の備えは万全ですか？

地震や台風、豪雨など大規模な災害が発生したときには、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、各家庭で非常食・備蓄品を用意しておくことが大切です。

非常食を用意していなくても、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置き、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。



**備蓄品リスト** 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心安いです

**必需品**  
水 1人1日3ℓ    カセットコンロ・ガスボンベ

**保存性の高い食品**  
米・乾麺・缶詰・乾物・レトルト食品・菓子など

**その他**  
乳児用ミルク・離乳食・アレルギー対応食など家族に必要な人がいる場合は忘れずに

**備品類**  
使い捨ての食器・手袋・ラップ・除菌スプレー・ウエットティッシュ・ポリ袋など

### 秋のお彼岸におはぎ

「お彼岸」は春と秋にあります。どちらのお彼岸もあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかい小豆を使った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。

昔から小豆の赤色には、災難から身を守るおまじないの効果があるとされ、邪気を払う食べ物とされてきました。



### 作ってみませんか 鶏肉の香り揚げ

材料(4人分)

- 鶏もも肉…1枚
- 片栗粉 揚げ油 青のり 白ごま…各適量
- A(下味)・酒…大さじ2 ・醤油…小さじ2
- ・生姜汁…適量
- B(たれ)・醤油…大さじ1 ・砂糖…大さじ1/2
- ・みりん 水…各大さじ1・1/2

作り方

- 鶏肉を4等分してAで下味をつける。
- ①に片栗粉をまぶし、揚げる。
- Bを火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。②をからめ、青のりと白ごまをまぶす。

