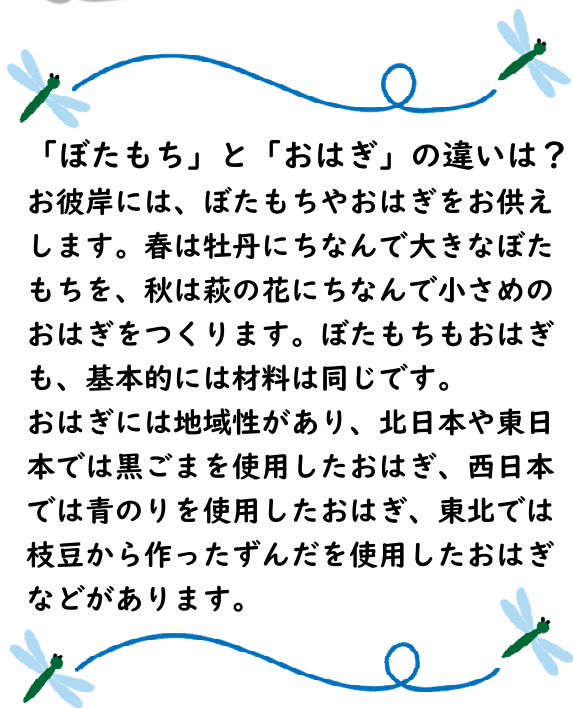


9月 給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、日の長さは少しずつ短くなってきました。空が澄み渡り高く見えるようになり、さわやかな秋空が広がっています。秋は暑さや夏バテで低下していた食欲が自然に回復し、食欲が増してきます。たくさん食べて、動いて、寝て、元気な日々を過ごしましょう。

9月1日は防災の日

非常食の備えはできていますか？ 災害時、救済や支援活動の態勢が整うのは発生から3日目以降と言われています。非常食は最低3日分×人数分の食品を用意しておきましょう。災害時は電気、ガス、水道といったライフラインが使用できない可能性があります。そんな時に役立つのがパッキングです。パッキングは耐熱性のポリ袋を使い食品を混ぜる、漬け込む、湯煎で加熱をするなど、すべて袋の中で行うことができるので災害時に役立つ調理方法です。参考になるレシピが、インターネット上にたくさん紹介されています。



子どもたちに大人気！

【メロンパン風トーストレシピ】

作りやすい分量

・食パン	2枚
・砂糖	大さじ1
・バター	20g
・小麦粉	大さじ2

作り方

- 1、室温に戻したバター、砂糖、小麦粉をよく混ぜ合わせる。
- 2、混ぜ合わせた生地を食パンに塗って格子状の模様をつけ、トースターで3～5分焼く。