

9月は夏の疲れが出る時期です。引き続き規則正しい生活をし、食事もちんちんととりましょう。

### 非常食の備えはできていますか?

9月1日は『防災の日』です。保育園では乾パン、クラッカー、水を準備しております。他にも卓上コンロとガス、ラップ、乾麺と米が食品庫に常に置いてある状態です。東日本大震災から8年が経ち、危機管理が薄れているようにも感じますが、いざという時のために非常食の準備をご検討ください。

今回はポリ袋でのお米の炊き方をご紹介します。

《1人分》精白米 1/2cup、水 110~120 cc。

- ① 鍋にお湯を沸かす。(緊急時は雨水)
- ② ポリ袋に米と水を入れ、15分ほど置く。
- ③ 沸騰したらポリ袋の空気を抜き、余裕を持って縛り鍋に入れる。
- ④ 火を弱めてフツフツしている状態を保って、25分~30分煮る(ポリ袋の中の空気が膨張して浮いてくるが、触らない)。
- ⑤ 火を止めて鍋から出して、ポリ袋の中で蒸らす(10分位)。

他にもカレーや蒸しパンもポリ袋で作れるようです。ぜひ一度作ってみてください♪

#### 《災害時に必要な3つ》

食材	アイテム	テクニック
<ul style="list-style-type: none"> <li>•米</li> <li>•パスタ</li> <li>•ツナ缶</li> <li>•根菜</li> <li>•鶏卵</li> <li>•みそ</li> <li>•小麦粉</li> <li>•好みの嗜好(しこう)品</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ガスコンロ(ボンベ)</li> <li>•ラップ</li> <li>•ポリ袋</li> <li>•アルミホイル</li> <li>•クッキングシート</li> <li>•ウエットティッシュ</li> <li>•調理用手袋</li> <li>•蒸し器</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•ポリ袋でお米を炊く</li> <li>•パスタは30分沸騰水に浸した後、3分間沸かす</li> <li>•野菜は薄く切って天日干しにする</li> <li>•冷蔵庫は上から冷蔵食材、野菜の順に保存し、冷気が逃げないようテープなどで扉をふさぐ</li> </ul>

※今月のおにぎりの日は11日(水)です。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
2	月	八宝菜・さつま芋サラダ・枝豆 みそ汁(豆腐、長葱)・グレープフルーツ	ミルクサンド スキムミルク	
3	火	さばの味噌煮・春雨炒め・ほうれん草のお浸し すまし汁(卵、ニラ)・バナナ	きのこそうめん	409
4	水	マヨネーズ春巻・わかめとしめじの炒め・大根のゆかり和え スープ(人参、えのき)・オレンジ	豆腐白玉 お茶	483
5	木	麻婆大根・ごぼうサラダ・キャベツ炒め みそ汁(もやし、しめじ)・パイナップル	炊き込みおにぎり お茶	407
6	金	鱈のピカタ・じゃが芋炒め・トマト すまし汁(厚揚げ、椎茸)・キウイ	柿の葉餅 お茶	432
7	土	手作り弁当・スープ(わかめ、ごま)・グレープフルーツ	カップアイス	
9	月	豚肉かりん揚げ・こんにゃくの白和え・胡瓜漬け みそ汁(人参、じゃが芋)・バナナ	卵サンド スキムミルク	506
10	火	クラッカー揚げ・白菜と大根の炒め・ミニトマト スープ(パセリ、小松菜)・オレンジ	ミートソース お茶	490
11	水	野菜入り卵焼き・わかめとツナの炒め・粉ふき芋 すまし汁(まいたけ、万能葱)・グレープフルーツ	フレンチドック お茶	368
12	木	さばの竜田揚げ・中華炒め・白菜お浸し みそ汁(大根、油揚げ)・パイナップル	マドレーヌ お茶	463
13	金	スコッチエッグ・ツナサラダ・ブロッコリー すまし汁(もやし、板ふ)・キウイ	お月見大福 お茶	490
14	土	手作り弁当・すまし汁(卵、わかめ)・オレンジ	チーズドック	
16	月	敬老の日でおやすみ		
17	火	ピーマン・利休和え・ウインナー スープ(卵、なめこ)・バナナ	梅干じゃこ炒飯 お茶	481
18	水	ツナグラタン・じゃが芋枝豆炒め・トマト すまし汁(白菜、椎茸)・オレンジ	コーンフレーク お茶	474
19	木	☆二枚橋祭り☆		
20	金	大根の味噌煮込み・酢の物(卵入り)・もやし すまし汁(筍、わかめ)・グレープフルーツ	かき玉うどん	342
21	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・バナナ	シュークリーム	
23	月	秋分の日でおやすみ		
24	火	鮭バーグ・鶏ささみのごまだれ炒め・キャベツ みそ汁(豆腐、長葱)・バナナ	マーメイドポテト お茶	411
25	水	お誕生会とお箸のみ持たせてください		
26	木	鱈のマヨネーズ焼き・糸こんにゃくの炒め煮・ブロッコリー みそ汁(大根、油揚げ)・キウイ	冷し中華	451
27	金	煮豚の小松菜添え・五目納豆・コーン スープ(もやし、わかめ)・パイナップル	ミニパン ミニジュース	430
28	土	☆運動会☆		
30	月	さんまの梅揚げ・コールスローサラダ・トマト みそ汁(豆腐、ふのり)・りんご	コーンポトース スキムミルク	553

仕入れ状況により、急遽、献立内容が変更する場合がございます。ご了承ください。