

# 9月 給食センターだより

小鹿野町学校給食センター  
2024年9月

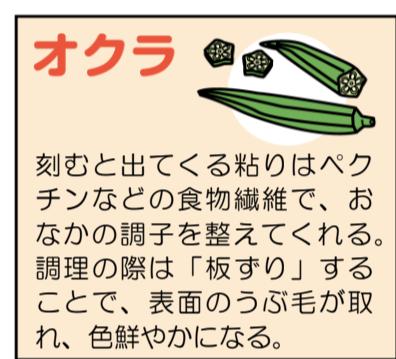
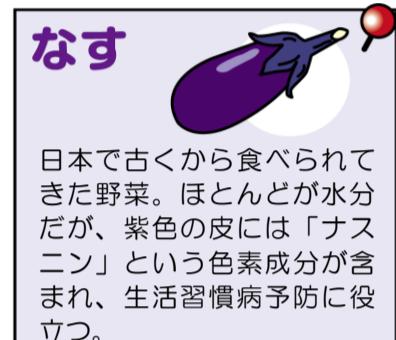
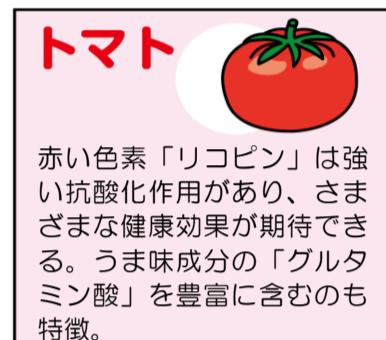
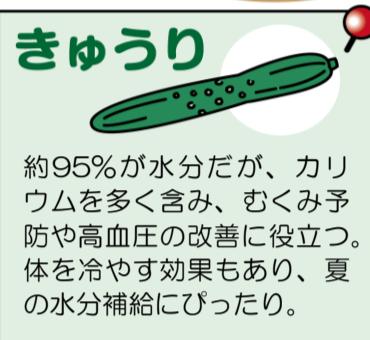


## 野菜を食べていますか？

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれません、品種の違いや調理法によって味わいは変わりますので、ぜひ、少しずつ味わっていってほしいと思います。9月は「夏野菜」と言われている野菜がまだ旬ですので、それぞれの特徴をご紹介します。旬の野菜はおいしいだけでなく、含まれる栄養素の量も増えます。



### 夏野菜の特徴を見てみよう！



### 夏野菜と豚肉で夏の疲れを回復しよう！ ～レシピ紹介 「ポークチャップ」～

#### 夏の疲れを回復するには？

疲れを回復するには、糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1はにんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。豚肉は赤身の部分に多く含まれています。



#### 材料(4人分位)

豚肉(モモ肉等)	250g
下味 しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	少々
おろしにんにく	少々
赤ワインか酒	小さじ1
玉ねぎ 中1こ	
ピーマン 中1こ	
トマトケチャップ 大さじ2	
中濃ソース 小さじ2	
砂糖 小さじ1/2	
塩こしょう 少々	
油 小さじ2	

#### 作り方

- 豚肉は3cm位の長さに切り、下味をしておきます。玉ねぎは1cm幅の縦スライス、ピーマンは5mm位の短冊に切れます。ケチャップ、ソース、砂糖は合わせておきます。
- フライパンを熱し、油を入れて玉ねぎを炒めます。豚肉を加えて豚肉の色が変わるまで炒めます。
- ピーマンを加えてさっと炒めたら、合わせておいた調味料を入れて全体にからむまで炒めます。塩こしょうで味を整えたら完成です。

\* 短時間で作れます。お弁当にもおすすめです。



### 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



#### ローリングストックのポイント

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。

#### 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。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみて下さい。  
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>



QRコードでも  
アクセスできま  
す！

