

うんまか



発行：令和7年8月
えびの市防災食育センター
第3号

9月1日は「防災の日」です



地震や台風などの自然災害が多い日本では、災害から身を守るために備えをしておくことはとても大切です。防災食育センターでは、災害用の物資や平常時でも使う食材を備蓄しています。給食では防災の日になみ、9月2日に「防災給食」を実施します。

「防災の日献立」

- ・ピタパン
- ・牛乳
- ・救給コーンポタージュ
- ・照り焼きチキン
- ・ごまネーズ和え
- ・ぶどうゼリー



コーン、たまねぎ、にんじん、玄米が入っています。

アレルギー特定原材料等28品目不使用で、加熱の必要がなく、開封後そのまま食べられます。



水は必需品！

ひとり1日3L
めやす
が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているものがある
と、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

9月のいちおし給食をお知らせ



9/17 地産地消献立

・千切大根のオニオンスープ
→宮崎県が生産量の大部分を占める千切大根を使用したスープです。
千切大根は、干すことで栄養がギュッと凝縮されます。食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富です。

・宮崎シイラのトマトソースがけ
→宮崎獲れのシイラを使います。
あっさりとした味わいのシイラにトマトソースをかけました。トマトのうまみでシイラをもっとおいしく食べられます。

9/22 えびのふるさと給食

・えびの産ハーブ牛の牛丼
→ハーブ牛はハーブを使用した専用飼料を食べて育ちました。肉のうまみが強く、もう一口食べたくなくなる後味スッキリな牛肉です。

9/19 変わりご飯

・きのこの中華風おこわ
→きのこは、食物繊維や骨を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富です。きのこのうまみたっぷりなおこわになっています。

給食レシピ紹介 ～和風ポテトサラダ～

【材料 4人分】

- | | |
|--------|-----------|
| じゃがいも | 150g(中2個) |
| きゅうり | 60g(1/2本) |
| にんじん | 20g |
| コーン | 20g |
| ツナ | 40g |
| かつおぶし | 4g |
| マヨネーズ | 大さじ3 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 |
| 三温糖 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、1.5cm角に切る。にんじんは薄切りにし、やわらかくなるまでゆで、粗熱をとる。
- ② きゅうりを薄切りにし、塩もみして水気を切る。
- ③ ①②にコーン、ツナ、かつおぶしを加える。
- ④ Aを加え全体を混ぜ合わせる。