

うんまか



発行：令和8年8月
えびの市防災食育センター
第3号

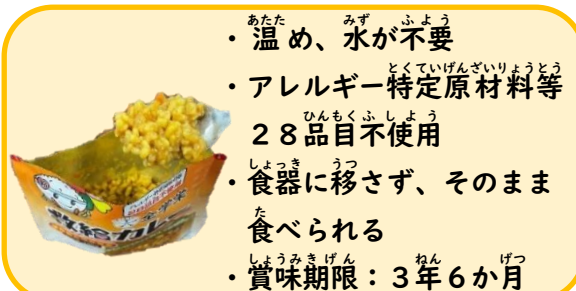
がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は防災の日！

9月1日は防災の日です。昔起きた地震（関東大震災）を忘れないため、そして台風が多い季節に「自分の命を守る準備をしよう」と決められた日です。給食では、もしも大きな地震などが起きて、電気・ガス・水道が止まってしまったら…？そんな「もしも」のときを想定し、9月1日に「救給カレー」を提供します。非常食を食べ慣れておくことが、災害時の不安を和らげます。

〈防災給食〉



〈救給カレー〉



- ・温め、水が不要
- ・アレルギー特定原材料等28品目不使用
- ・食器に移さず、そのまま食べられる
- ・賞味期限：3年6か月



↑大豆とささみのスープの材料です

防災食育センターでは、平常時にも使用する食材を備蓄しています。これらは普段の給食で使いながら、常に新しいものを買いつつ「ローリングストック」という方法で、もしものときに備えています。

やさしい た 野菜をおいしく食べよう



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦手な野菜がある人もいるとは思いますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」ではもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



サラダ



炒め物



煮物



汁物



あえ物

給食レシピ紹介

～ジャージャー麺～

辛さはお好みで！

【作り方】

- ① 乾燥しいたけを水で戻しておく。
- ② にんじん、玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。たけのこを千切りにする。にらは、2cm程度に切っておく。
- ③ フライパンに油を熱し、豚ひき肉、おろしにんにく、おろししょうがを入れ、炒める。
- ④ 豚肉が色づいてきたら、②に玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこを加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑤ Aの調味料を入れ、全体を混ぜながらフツフツとさせ、弱火から中火で3～5分ほど煮詰めて具材に味を染み込ませる。
- ⑥ にらを加え、さっと混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。
- ⑦ うどんをゆでる、もしくは電子レンジで温める。
- ⑧ 最後に具材をうどんにかけて完成！

【材料 4人分】

うどん（ゆで）	4玉
豚ひき肉	250g
にんじん	40g（1/3本）
玉ねぎ	100g（1/2個）
たけのこ（水煮）	50g
しいたけ（乾燥）	2～3個
にら	20g
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
サラダ油	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
赤みそ	大さじ2
とうばんじやん豆板醤	大さじ1
水	100ml
こしょう	少々

A