



# 給食だより

令和6年9月

お盆明けからだんだんと朝夕が涼しくなり、過ごしやすくなってきましたね。それでもまだまだ残暑が続き、体も疲れて体調不良になりやすい時期ですが、生活リズムを整えて夏の疲れを回復させましょう。



由利本荘市でも7月の大雨被害があったりと、災害の恐怖を身近に感じて防災バックなど準備している家庭も増えていると思います。9月1日の防災の日をきっかけに、チェックをしてみたいものはありますか。

※用意しておきたいもの（大人1人1日分の目安）

- 飲料水 3リットル
- レトルトごはんやアルファ米 三食分
- そのまま食べられる缶詰 2、3缶
- レトルト・インスタント食品 2、3種
- お菓子などし好品（ストレス緩和に）

※乳児がいる場合多めの飲料水、離乳食、粉ミルクや液体ミルクも忘れずに！



<b>備えておく便利な日用品</b>	<b>1 1人1日3リットル</b> (飲料水+調理用水)
<input checked="" type="checkbox"/> バックごはん	<b>2 最低3日分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 即席めん 乾めん	大人2人だと…
<input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品(カレー・どんぶり)	<b>3リットル×2人×3日分=18リットル</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 肉魚豆野菜果物など	
<input checked="" type="checkbox"/> 野菜ジュース	<b>2リットルのペットボトル 9本分</b>
<input checked="" type="checkbox"/> 日もちする果物	



## ☆今月のレシピ☆たらのおろし煮

### 《材料》

- ・たら切り身（園では1切40g）  
5切
- ※下味…酒5cc、塩コショウ少々
- ・大根 200g
- ・酒 10cc
- ・みりん 20cc
- ・しょうゆ 20cc
- ・めんつゆ 20cc

### 《作り方》

1. たらに下味をつけ、片栗粉（分量外）をまぶして油で揚げる。
2. 大根は皮をむきすりおろす。
3. 鍋に大根おろしとだし汁（分量外）をかぶるくらい入れ火にかけ、沸いたらあくをとり、酒・みりん・しょうゆを加える。
4. 味を見ながらめんつゆで味を整え、揚げたたらにかけて完成です。

