



あさゆうすず ひ もありますが、まだ残暑の厳しい日が続きます。季節の変わり目は体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって、体調を整えましょう。

災害時に備えよう！ ～まずは作ってみることから～

9月1日は防災の日でした。1923(大正12)年に関東大震災が起きた日です。

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。いざという時のために、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

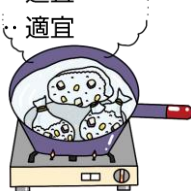
ポリ袋で炊くご飯

【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜
さつまいも(角切り)…………… 適宜

(参考「食育フォーラム」)



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。

※容器を汚さずにすむ。



敬老の日、食生活を見直してみませんか？

敬老の日は、健康によい昔ながらの食事のよさを見直し、また家族や地域の人との交流を深めるよい機会となります。日頃の食事や食生活を見直してみましょう。

ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆製品をたくさんとる日本型の食事のよさを見直そう！



家族の団らんや世代の違う人との交流を通して、心を豊かにし、社会性やマナーを身に付けよう！



地域の伝統料理や特産物を知り、地域でとれた旬の新鮮な野菜や魚をたくさん食べよう！



【給食食材放射性物質検査の結果のお知らせ】

9月5日に使用した「ごぼう(宇都宮市羽牛田町)」は、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに測定下限値未満でした。引き続き、毎月一回のペースで行ってまいりますので、ご質問等がございましたら栄養士・田崎までご連絡ください。