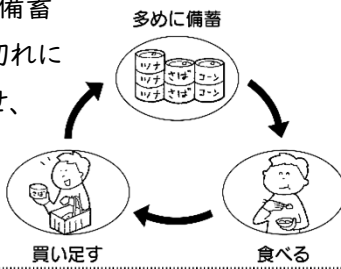


9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日～9月5日は防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考え備えましょう。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食品を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせ、食べ慣れておくこともできます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



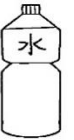
【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



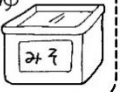
【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



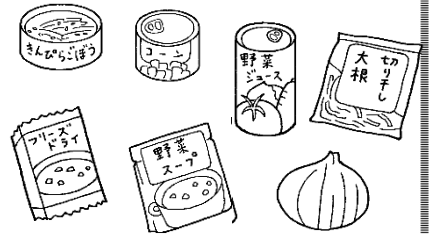
【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは、重要です。野菜ジュースや野菜の缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜をローリングストックに加えましょう。長期保存できるじゃが芋や玉ねぎなどの野菜も普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



おいしい日野産野菜をたくさん食べよう！

日野市では新鮮でおいしい野菜が季節をとおして手に入りやすい環境にあります。近所の直売所やJA、スーパーなどでも地元野菜を購入することができます。学校給食でも、地元野菜をたくさん使用した献立を立てています。これは本当に恵まれた環境です。毎年、夏休みに行われる「ひのっ子シェフコンテスト」には、市内小学校の児童からたくさんのレシピが応募されます。どれも日野産の野菜をたくさん使った工夫をこらしたメニューです。その中から、「栄養士と調理員が選ぶ特別賞」に選ばれた作品は、市内の全小中学校の給食で提供されます。

「ひのっ子ベジ活ライス」

◎材料◎（4人分/g）

- | | | |
|--------|-------------------|--------------------|
| 米 2.5合 | サラダ油 小さじ11/2 (6g) | しいたけ 1個 (16g) |
| | にんにく 小さじ1/2 (3g) | しめじ 1/5パック (20g) |
| | 豚ひき肉 100g | 舞茸 1/5パック (20g) |
| | にんじん 1/2本 (70g) | 大豆(乾燥) 20g |
| | 玉ねぎ 中1/2玉 (80g) | トマト 大1/2個 (100g) |
| | じゃがいも 1/2個 (70g) | ウスターソース 大さじ2 (36g) |
| | なす 2/3本 (45g) | ケチャップ 大さじ2強 (32g) |
| | パプリカ 1/3個 (40g) | カレー粉 小さじ1/2 (1.2g) |
| | れんこん 大1節 (50g) | |

野菜はすべて1cm角くらいの
コロコロにカットします♪

(平成30年度

栄養士と調理員が選ぶ特別賞)

◎作り方◎

- ①フライパンに油をしき、みじん切りにしたにんにくと豚ひき肉を炒める。
- ②かたい野菜から順に炒め、ふたをして火を通す。
- ③トマトと調味料を加え、味を調える。
- ④ごはんの上に盛り付ける。
彩りにブロッコリーを添えても◎

8/30の
給食で登場!

