



給食だより

みんなをつなぐ、
わりわりをずっと。

暑さも和らぎはじめ、心地よい涼しい風が吹き抜ける季節となりました。
朝晩の寒暖差が大きくなってきていますので、衣服の調整や水分補給に注意して
いきましょう！

9月1日は何の日？

9月1日は「防災の日」です。

これは、1923年の関東大震災を忘れず、災害への備えを考える日として定められました。また、この時期は台風シーズンでもあり、非常食や避難場所、連絡手段の確認をするよい機会です。

ご家庭でも、非常食や飲料水、避難ルートなどを一度見直してみてくださいね。

給食では人気もあり栄養が手軽に補給できる「カレーライス」が登場します。

世界の料理

台湾は、豊かな自然と多様な文化が魅力です。その食文化は、さまざまな地域の影響を受けており、バラエティに富んだ料理が楽しめます。

9月の給食に登場する「ルーローハン」は、台湾の家庭料理として親しまれている丼物で、甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にのせた一品です。給食では子どもたちが食べやすいように豚ひき肉を使ったり味付けを工夫して提供いたします。

台湾



今月の食育

米粉はグルテンを含まずアレルギーに配慮しつつ、

粒子が細かくダマになりにくいめしっとり調理しやすく、油の吸収も抑えてヘルシーに仕上がるうえ、白米由来でアミノ酸バランスやミネラルも含む栄養価の高い食材です！

レシピ

ピーマンとウインナーのピザ



【材料】(幼児5人分)

- ・米粉：63g
- ・かたくり粉：23g
- ・大豆粉：8g
- ・ベーキングパウダー：2g
- ・食塩：少々
- ・砂糖：小さじ1.5
- ・油：小さじ2
- ・水：大さじ4
- ・たまねぎ：1/6個
- ・ピーマン：1/2個
- ・ウインナー：2～3本
- ・油：小さじ1
- ・ケチャップ：大さじ1.5

【作り方】

- ①たまねぎは半分の長さの薄切り、ピーマンは短い細切り、ウインナーは5mm幅に切る。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒め、粗熱をとる。
- ③米粉、かたくり粉、大豆粉、ベーキングパウダー、食塩、砂糖、をふるう。
- ④油、水をよく混ぜ、③と合わせてさらに混ぜ生地を作る。
- ⑤約18cmの丸形にのばし、ケチャップをぬり、②を乗せる。
- ⑥クッキングシートを敷いた天板に乗せ、180℃のオーブンで約15分焼く。焼きあがったら切り分ける。

