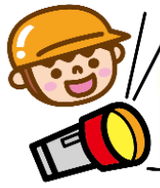
# 給食センターだより

令和３年９月
大野学校給食センター



## ９月１日 防災の日　いざという時のために！

防災の日は，「災害についての認識を深め，これに対処する心がまえを準備する」ことを目的として制定されました。防災の対策として大切なことの一つに，食糧の備蓄がありますね。おすすめの備蓄方法として，「ローリングストック法」があります。

### ローリングストック法とは？

備蓄している非常食を日常の中で定期的に消費し，減った分を買い足して補充していくという方法です。（ローリング「回転」，ストック「蓄える」という意味です。

## ★9月1日は，防災を意識した給食を提供しました★

保存ができる，乾物，缶詰，レトルト食品，根菜等を使用した献立内容としました。いざという時のために，普段の生活の中で，防災食に慣れておくことは大切ですね。

### 大根のサラダ

保存のきく大根とレトルトのツナを合わせたサラダです。

### 乾パン

非常食のカンパンです

### 防災カレーライス

肉の代わりに乾物の高野豆腐を使い，トマト缶や保存のきく野菜を使ったカレーです。

**大野学校給食センターでは，災害時の対応として，災害時用移動式煮炊き釜と備蓄食料品（アルファ化米　約１５００食分）を備えています。**

## 学校給食フェスタが行われます！

学校給食を通して，市民全体に食育の環を広げるイベントです。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため，オンライン講座とパネル展示により開催します。

### ★食育オンライン講座

**「食事と健康寿命」～野菜の食べ方，塩分の控え方～**

講師　料理研究家　浜内　千波さん

**10月２日（土）～31日（日）　廿日市市公式YouTubeで配信！**

### ★学校給食パネル展示　～野菜をテーマに給食から発信！！～

10月２日（土）～15日（金）　はつかいち文化ホールウッドワン
さくらぴあ　１階市民ホール

**＊大野学校給食センターで募集した「野菜川柳」の展示もありますよ！**

主催　廿日市市教育委員会

## 9月の給食献立より　「マーラーカオ」

**材料　４人分（給食の量）**

| | |
|---|---|
| 小麦粉 | ７５ｇ |
| ベーキングパウダー | ４ｇ（小さじ１） |
| たまご | ５０ｇ（１個） |
| しょうゆ | ４．４ｇ（小さじ 2/3） |
| 牛乳 | ３８ｇ（大さじ２．５） |
| 砂糖 | ３８ｇ（大さじ４） |
| バター | １３ｇ（大さじ１） |
| 塩 | ０．７ｇ（少々） |

【作り方】

① 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
② バターは溶かしておく。
③ ①に砂糖，塩を入れてよく混ぜる。
④ ③にたまご，牛乳，しょうゆ，バターを入れて混ぜる。（こね過ぎないように）
⑤ 型に入れて蒸す。

**マーラーカオは，中華風蒸しパンのことです。ほんのりと香るしょうゆの風味がおいしさの魅力ですね。簡単にできますので，ぜひ，おやつに作ってみてください！**