

いただきます

2024年度 9月号

9月

9月になっても、まだまだむし暑い日が続きます。夏の疲れがでないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調をととのえましょう。

買う・使う・買い足す~の実践

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!



夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。

食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。

その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|--|--|
| 2日 えり小 ごはん 峠・庶野 みそ汁 井当日 サバカレー風味 大根煮 牛乳 | 3日中トレイ うどん たまご汁 青のりポテト チーズ 牛乳 | 4日 ごはん マーボー丼 スープ 切り干し和え 牛乳 | 5日えり小トレイ パン スープ フレンチドック 甘夏サラダ 牛乳 | 6日えり小弁当 ごはん みそ汁 いか・ちくわてん 親子煮 牛乳 |
| 米麦わかめとうふねぎ さばカレー大根人参 しめじインゲンがた肉 | うどんがた肉丸天卵 あげ人参マイタケねぎ ほうれん草いもチーズ | 米麦がた肉春雨人参 たけのこにらとうふ ツナきゅうり切り干し | パン肉団子玉ねぎ人参 いもソーセージコーン 甘夏缶キャベツ | 米麦大根あげわかめ ねぎいかてんちくわ 卵とり肉たけのこ |
| 9日 ごはん さつま汁 みそだれ団子 マカロニサラダ 牛乳 | 10日庶野トレイ ラーメン 塩味スープ 肉じゃがフライ いもチップス 牛乳 | 11日 ごはん みそ汁 いかフライ ナムル 牛乳 | 12日 ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 和え物 牛乳 | 13日 ごはん みそ汁 さばみそ煮 ごま和え 牛乳 |
| 米麦がた肉大根人参 さつまいもあげツナ マカロニマヨネーズ卵 | めん焼豚(乳卵) 人参 ほうれん草メンマイも わかめ玉ねぎもやし | 米麦玉ねぎいもあげ いかもやし小松菜人参 イカフライ(卵)ごま油 | 米麦なめこ大根ねぎ がた肉厚揚げ玉ねぎ 人参キャベツピーマン | 米麦いもわかめ ねぎさば人参もやし きゅうりハムごま |
| 16日 敬老の日 | 17日中トレイ うどん 汁 えびかきあげ 梨ゼリー 牛乳 | 18日 ごはん すき焼き風煮 揚げ春巻 和え物 牛乳 | 19日 パン シチュー 肉団子 ひじきサラダ 牛乳 | 20日 ごはん カレー 春雨サラダ 牛乳 |
| | うどんがた肉丸天ねぎ 人参玉ねぎマイタケ えびかき揚げ(卵) | 米麦がた肉とうふねぎ しめじはくさいもやし 切り干し焼き豚ひじき | パンとり肉いもしめじ 玉ねぎ人参はくさい ハムひじき大根コーン | 米麦ルウがた肉 人参玉ねぎかぼちゃ 春雨わかめハムバター |
| 23日 振替え休日 秋分の日 | 24日小トレイ スパゲッティ ツナソース ブロッコリサラダ 牛乳 | 25日庶野なし ごはん みそ汁 ぎょうざ キムチ炒め 牛乳 | 26日庶野トレイ パン スープ メンチカツ サツマイモサラダ 牛乳 | 27日 ひじきごはん みそ汁 鶏から揚げ あえもの 牛乳 |
| | めんとり肉ベーコン 玉ねぎ人参ピーマン しめじドレッシング(卵) | 米麦肉団子あげ人参 キャベツぎょうざねぎ キムチがた肉春雨 | パンとり肉春雨大根 もやし人参メンチカツ さつまいもマヨ(卵) | 米もち米とり肉あげ 人参ひじき玉ねぎねぎ とり肉かにかま(卵) |
| 30日 ごはん みそ汁 シューマイ おかかこんにやく 牛乳/ひじきのり | <h3>作ってみよう簡単メニュー フルーツポンチ</h3> <p>＜材料＞好きな缶詰や生のフルーツ カルピス寒天 サイダー カルピス寒天の材料 カルピス(原液) 30cc 水 120cc 粉寒天 1.2g</p> <p>＜カルピス寒天の作り方＞ 鍋にすべての材料を入れてまぜ、火にかけて煮溶かします。バットに流して冷やし固めます。好きな形に切り分け完成!</p> | | | |
| 米麦とうふすりみ(卵) ほうれん草こんにやく 人参インゲンちくわ | | | | |

