

9月(おやつカレンダー)

9月1日は防災の日



緊急の時に、耐熱性ポリ袋とコンロを使って作るレシピを紹介しますので参考にしてみてくださいね。

防災用簡単オムライス

材料(1人)

米 75g
水 100ml
玉ねぎ 1/8
人参 2センチ
ウィンナー 1本
カゴメケチャップ 大さじ2
卵 2個
塩 少々

耐熱性のポリ袋 2袋
ガスコンロ 1台

①



① 玉葱・人参・ウィンナーは細かく刻む。ケチャップと米と水と刻んだ材料を耐熱性のポリ袋に入れ空気を抜きながらムラが出来ないように全体を広げる。

②



② 卵も同様に耐熱性のポリ袋に割って入れ混ぜる。空気を抜きながら結ぶ。ムラが出来ないように全体を広げ平らにする。

③



③ 鍋の底に耐熱性の皿を敷き、半分くらいの水を入れた鍋に二つのポリ袋を入れ、蓋をして火をつけ沸騰したら弱火にして20分加熱し火を止め10分蒸らす。容器に入れて完成。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
たこ焼き (牛乳)	いもチーズ (牛乳)	オレンジゼリー (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	ちぢみ (牛乳)
8	9	10	11	12
きなこドーナツ (牛乳)	クッキー (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	ラスク (牛乳)	ヨーグルトケーキ (牛乳)
15	16	17	18	19
お休み	蓮根チップ (牛乳)	カルピスゼリー (牛乳)	大学芋 (牛乳)	ちんすこう (牛乳)
22	23	24	25	26
おにぎり (牛乳)	お休み	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	わらび餅 (牛乳)
29	30			
焼き芋 (牛乳)	お好み焼き (牛乳)			

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～給食室より～

今月の給食には鮭・きのこ類・ぶどうを入れました。
ぶどうの糖分は体内に吸収されやすく、エネルギーに早くなるので脳と体の
疲労回復には即効性があります。