



毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

[illegible]

やってみよう！パッキングクッキング！！

準備物

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・なべ
- ・耐熱ポリ袋
- ・皿（鍋底に敷く）

作り方

- ①ポリ袋に米1合と同量より少し多めの水を入れ、空気を抜いて縛る。30分くらい漬けておく。
- ②強火にかけ沸騰したら中火で20分炊き、火を止めて湯の中で10分蒸らす。
- ③残り湯でカレーを温める。

日頃から、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分をそなえておくと、いざというときに慌てず過ごせます。

少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践し、防災意識を高めましょう。

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。

食べる・使う

- 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。

買う・買い足す

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

給食レシピ

「ホキのエスカベッシュ」

材料(1人分)

- ・白身魚の切り身…40g
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

作り方

- ①白身魚に片栗粉をまがして、揚げ油で揚げる。
- ②たまねぎはみじん切り、セロリは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを炒め、①の野菜を加える。
- ④野菜がしんなりしてきたら、三温糖、米酢、レモン果汁、しょうゆ、水を加えて酸味を飛ばし、水で味を調整する。
- ⑤揚げた魚に漬けだれをかけて完成。

- ・たまねぎ……………5g
- ・セロリ……………0.5g
- ・にんじん……………5g
- ・おろしにんにく…0.3g
- ・オリーブ油……………0.5g
- ・三温糖(砂糖)………2g
- ・米酢……………2g
- ・レモン果汁……………0.3g
- ・うすくししょうゆ…1.5g
- ・水……………2.5g

エスカベッシュは地中海沿岸が発祥の料理です。西洋風の南蛮漬けです！！