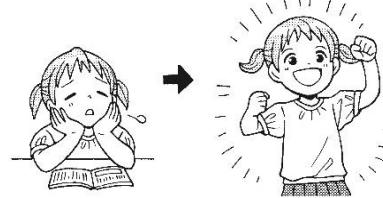
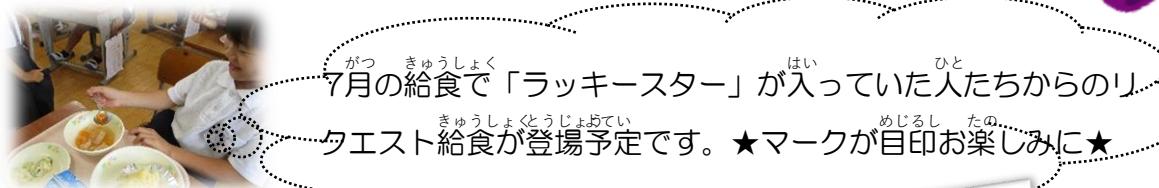
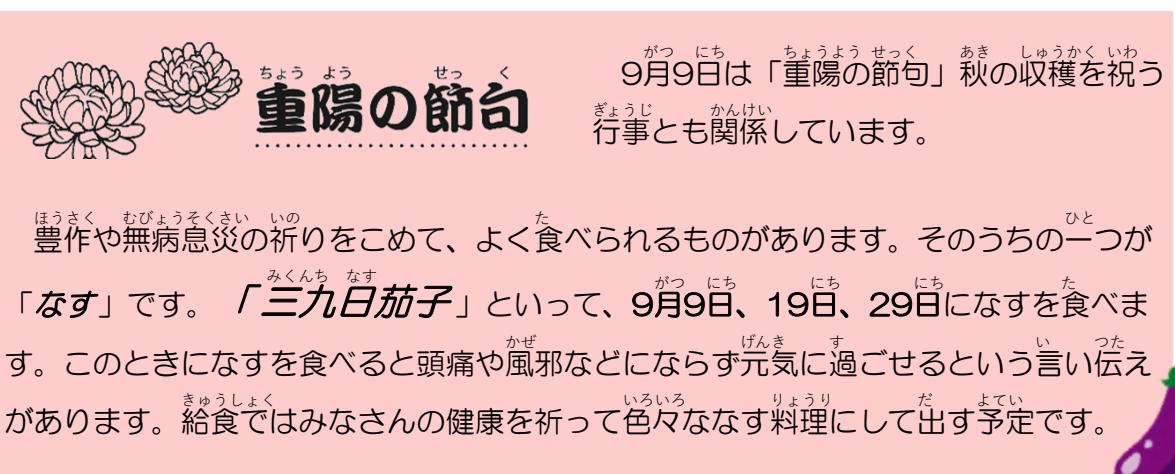


## 夏の疲れが残っていませんか？



9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがとれにくいですね。夏のつかれをとるためにビタミンB1、B2を食事でしっかりとっていくことがおすすめです。栄養バランスのよい食事をしっかりとり、元気を取り戻しましょう。

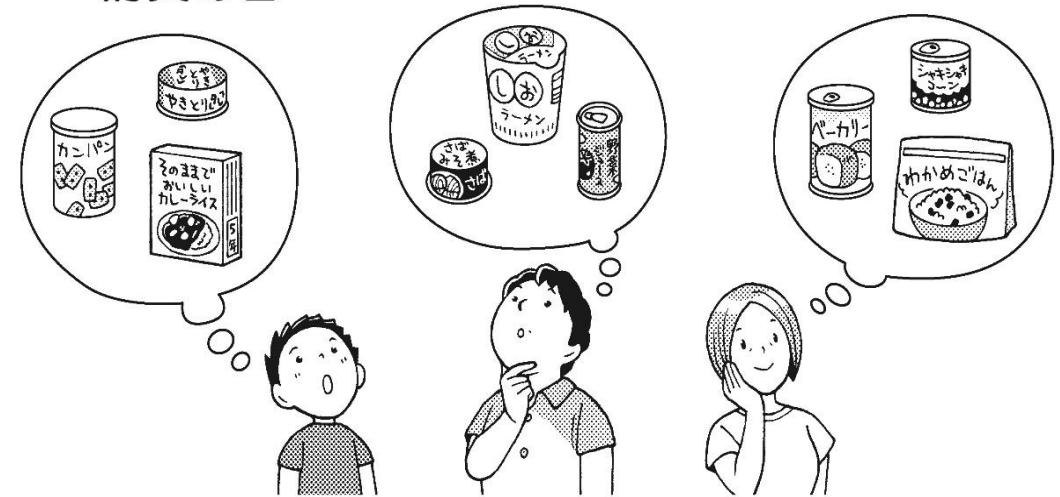
上共同調理場（文責：渡邊）



夏休みの間、調理の先生たちは、給食室の大掃除をしたり、調理講習会をしたりしています。右の写真は、調理講習会（維和小給食室）の様子です。今年も維和小の調理の先生方と一緒に勉強しました。9月の給食で、試作したピラフや白パン、魚の塩麹わかれ焼きなどが登場予定です。



## 9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合いましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間が必要となることがあります。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

### 非常食を食べる日をつくろう！

非常食を実際に食べておくことで、味や食べるときに必要なものがわかります。

### パッククッキングとは？

耐熱性ポリ袋に食材をいれて、袋のまま鍋でゆでる調理方法です。

給食では、ホットケーキミックスの粉、牛乳、サラダ油、砂糖、レーズンをつかった「パッククッキング蒸しパン」をお届けします。

↓調理のポイントと良さ

