

食でつなげる豊かなこころ おひさまスマイル  
～いただきますを楽しみに～



## 防災の日になんで

9月1日は「防災の日」です。

いざという時の非常食には、乾物や缶詰など保存のきく食材がとても役に立ちます。

食べられる非常食も用意しておくとう便利です。

- ・切干大根 これらは給食ではよく使う食材です。普段から慣れて食べておくことで、非常時にも安心して食べられます。
- ・ひじきやわかめ
- ・煮干し
- ・ツナ缶、フルーツ缶 「もしもの備え」を考えるきっかけにご家庭でもぜひ取り組んでください。



### ご家庭でできる工夫

- ・ツナ缶＋コーン缶で簡単混ぜご飯
- ・切干大根をサラダに入れてシャキシャキ食感に
- ・煮干しをそのままおやつ代わりに



## かつお節のだしガラで「栄養ふりかけ」

毎日のだし汁に使ったかつお節。

実はそのまま捨ててしまうのはもったいない食材です。

給食室では、乾煎りして調味料で味をつけ「ふりかけ」として再利用しています。

香ばしく、カルシウムやミネラルも豊富 ✨

★ お家でも簡単にできます

### 【作り方】

- ① だしを取ったかつお節をフライパンで乾煎りする。
- ② 醤油・砂糖・酒を少々加えて、水分がなくなるまで炒める。
- ③ 最後にごま油を入れて、なじませたら完成。



### アレンジヒント

- ・温かいご飯にかけて
- ・卵焼きの具に混ぜて朝ごはんやお弁当に
- ・きゅうりや大根に和えて副菜に



かつお節を最後まで使い切ることで、環境にもやさしい「SDGsなひと工夫」になります。