



楽しかった夏休みも終わり、音楽会や校外学習など色々な行事のある2学期が始まりました。早寝、早起きをし、朝ごはんを食べて規則正しい生活をして、生活リズムを整えましょう。まだまだ暑い日が続くので、水分補給もしっかりとしましょう。

## ★世界の料理～カナダ～

7月は、カナダ料理の「プーティン」がでています。

プーティンは、フランス語で「ごちゃ混ぜ」という意味があり、フライドポテトに、ソースとチーズを混ぜ合わせた見た目から名前がつけられたそうです。

プーティンは、フライドポテトに、肉汁から作ったグレイビーソースやチーズをかけた料理で、ファーストフード店でよく食べられています。プーティンは、こってりした味わいが特徴です。

給食では、トマトケチャップやウスター

ソース、砂糖で甘く濃厚な味のソースを作り、

ポテトにかけて、チーズをのせて、こんがり

焼きました。



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

## ★食の備えを見直しましょう！

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、

9月1日は「防災の日」になりました。秋は台風シーズンと

いうことに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も起き、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れということがないように、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



備蓄には2Lのもの

持ち運びには500mlのものがおすすめです。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べなれているものが

あると、不安な気持ちが和らぎます。

缶詰、レトルト食品、乾物、白持ちのする野菜など。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

