



# 給食だより



## 食欲の「秋」が始まります



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕は秋の気配を感じさせるようになりました。秋は食欲もぐんとアップ！  
好き嫌いをなくすいい機会かもしれませんね。



## 備えていますか？「非常食」

世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など備蓄の大切さを実感する事態となりました。

大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。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）を備えておくといざというときに慌てずに済みます。



## ホクホク簡単さつまいもご飯

### ●材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・さつまいも 150g (小1本)
- ・塩 小さじ1と少々
- ・酒 大さじ2
- ・黒ゴマ 適量

### ●作り方

- ①米を洗い浸水する。(酒の分量分水分は減らす)
- ②さつまいもは1cm程の角切りにし、アクを取ったらザルに上げる。
- ③①にさつまいもと塩、酒を入れて炊く。
- ④炊き上がったからお好みで黒ゴマをかけて出来上がり。

