

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 3月16日(水)の給食



サバはたんぱく質や鉄分が多く含まれています。またサバに含まれるあぶらは、血をきれいしたり、さらに肌のツヤや髪の毛をきれいにしたりするなどの働きもありますので、いろいろな料理で食べていきたいものです。

今回の献立はサバを油であげて、大根おろしでさっぱりいただけるので、給食でも人気の魚料理です。ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



## あげさばのおろしがけ

材料 (4人分).....  
 さば 60g 4切れ 薄力粉 50g  
 揚げ油 30g 大根 100g  
 しょうゆ 大さじ1 三温糖 小さじ1  
 みりん 小さじ1

### 作り方.....

- ① さばは薄力粉をはたき、175度に熱した揚げ油であげます。
- ② 大根はすりおろします。
- ③ 鍋に大根おろしを入れ、しょうゆ、三温糖、みりんを入れ一煮立ちします。
- ④ ①に③をかけます。

# もしものための まめ知識

## 「グラツ」ときたら

### 地震発生

- まずは、身を守ることに徹する。
- 机やベッドに身を隠し、寝ているときは、布団で頭を守ります。



### ~2分後

- ドアや、窓をあけて避難口を確保します。
- 火元を確認。初期消火をします。
- 家の中でも、クツを履き、すぐに避難できるようにします。



### ~5分後

- 非常持出品を手元に用意。  
..... 非常持出品 .....
- 男性で15kg、女性10kgが目安です。子どもは自分で持てる大きさを。離ればなれになったときのため、荷物は各自のリュックサックに分散させておきます。



### ~10分後

- 情報収集します。テレビやラジオ等から正しい情報を集め、デマにまどわされないようにします。



### ~数時間後

- 自宅を離れるときは
  - ・ガスの元栓を閉める
  - ・電気のブレーカーを落とす
  - ・行き先をメモに書いて玄関など目立つところにはります。

### 慌てず確実に！！

いざというとき、しっかりと行動できるよう、家族で話し合いやシミュレーションをおこなうなど、日頃からの備えが大切です。

お問い合わせ  
 市民部 市民安全課 (近江庁舎)  
 ☎52-6630 ☎52-6930