



9月食育だより

NO.6

福山市立駅家西小学校給食室



みなお 見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

もうすぐ夏休みも終わります。長いお休みに早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムのととのえ方

はやお はやね 早起き、早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

あさ ひかり あ 朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

き そくただ しよくじ 規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとること、1日のリズムがつくりやすくなります。

にっちゅう かつ どうてき 日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることができます。

がっ ちゅうもくこんだて ~9月の注目献立!~

学校給食では、年間計画に基づき、行事食や郷土料理、福山市の新善友好都市の料理など様々な献立を取り入れています。9月に登場する注目献立をご紹介します。

9月2日(月)

・ドライカレー ・フレンチサラダ ・冷凍みかん

~人気メニュー(ドライカレー)~

新学期最初のメニューは人気メニューの「ドライカレー」です。日本で初めてドライカレーが作られたのは、今から110年ほど前の明治時代に、日本の豪華客船「三島丸」の調理人さんが、ひき肉で作った汁気のないカレーが始まりと言われています。デザートにはひんやり冷たい冷凍みかんも登場します。

給食をしっかり食べて元気に新学期をスタートさせましょう。

9月6日(金)

・ごはん ・ねぶとのからあげ ・ごまあえ ・けんちん汁

~郷土料理(福山市)~

ねぶとは瀬戸内海でよく獲れる小魚で、正式名称は「テンジクダイ」といいます。「いしもち」「いしかべり」と呼ぶ地域もあります。いろいろな名前があり、それぞれの土地で愛されてきた魚です。

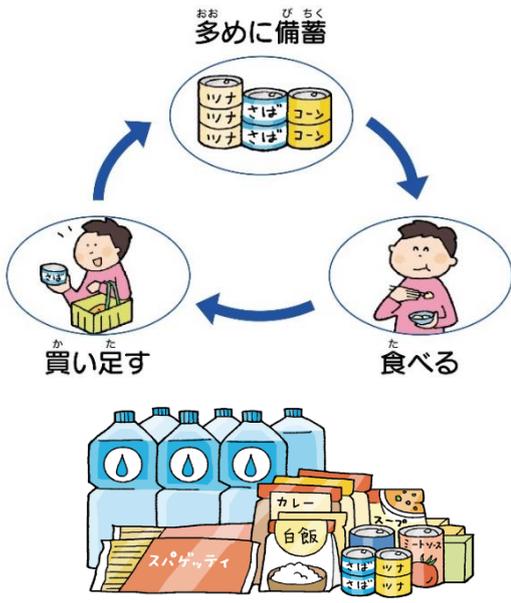


大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら魚介や肉の缶詰、日持ちするものや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にもカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



賞味期限や量を確認しましょう！

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



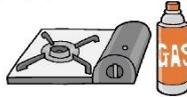
【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



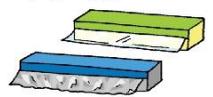
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接接触せずに調理ができます。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害の発生時には、1週間の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すための生活用水の備蓄も必要です。

一人1日3L



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

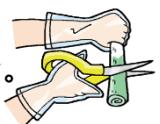
●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。

