

しよくいく
9月食育だより



きのこ



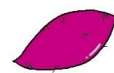
なす



ぶどう



なし



さつまいも

9月も半ばをすぎ、秋の気配を感じるようになってきました。朝晩は涼しく、昼間との温度差が大きく体調管理が難しい季節でもあります。テレビでは、0-157の食中毒のニュースがほぼ毎日流れており、衛生管理がとても気になります。同じ食事をして、小さい子どもや高齢の方、体が弱っている人たちの感染率が高くなっています。手洗い、うがいをきちんとする。お肉等はしっかり熱を加えて食べるようにしましょう。今回は、トングの使い回しも問題になっています。焼肉等で生肉と焼いた肉に使うトングを使い分けましょう。

9月の給食献立は、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」の食材を使った献立です。

9月19日(火)は、すべての材料を使った献立です。

しやものからあげ



ちくぜんに(とりにく、こいも、にんじん、いんげん、れんこん)

さつまいもごはん(ごま、さつまいも)

みそしる(だいず、わかめ、こまつな、まいたけ、ねぎ)



日本に昔からある食材の語呂合わせです。7つの頭文字の食材を一日の食事に取り入れることで「体によさしい」食事ができます。高カロリーや脂肪の取りすぎを防ぐことができます。夏の疲れをゆっくり癒してくれる、食事法だと考えています。

9月11日は、地震の避難訓練がありました。給食は、避難所での「朝食」をイメージした献立です。

<献立> 菓子パン(ミルクパン)、牛乳、ゆで卵、魚肉ソーセージ、ポトフ

- ① 配給される食事は、順番を守って静かに並んで待つ
- ② ポトフとナイロン袋(パン、牛乳、ソーセージ、ゆで卵)の両方を持って歩く
- ③ ゆで卵の剥き方を体験する
- ④ ゴミを小さくまとめて捨てる



ゴミを少なく、小さくするのは避難所のマナーです

本校では、初めて「ゆで卵」むきを体験をしました。

避難訓練の日に非常食の体験ができるように、給食の献立を計画しています。今回はポトフとナイロン袋を持って、両手がふさがったまま席に着くことを体験しました。「こぼした!」などの報告はなく、また、ゆで卵を上手にむいた人、殻に白みをつけたままの人など様々でした。実際の避難所での生活は想像もつかないほど大変だと思いますが、避難訓練は「命を守るため」、炊き出しや非常食は「命をつなぐため」、少しずつでも「命を大切にする」経験を積み重ねていきたいと思っています。

夏休み中の調理

二学期が始まって生徒たちが「〇〇作ったよ」「おいしくできた!」「自分で作るとおいしいなあ」「家族と一緒に作ったよ」「家族がおいしいと言ってくれてうれしかった!」など調理をしたことを報告してくれます。「夏休みに作った料理をみんなにたべてもらおう!」と調理実習をしたクラスもありました。



(中二の調理実習)

○保護者のみなさまへ (非常食の活用)

9月は防災月間です。学校でも避難訓練を実施しましたが、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食を実際に作って食べる体験をしてみるのはいかがでしょうか? 備蓄品の入れ替えの時に作ってみませんか?

- 乾パン・・・5~6個 ①乾パンと牛乳をナイロン袋に入れてモミつぶします。
- 牛乳・・・大きじ1杯 ②フライパンにクッキングシートを敷き、①の形を整えてのせる。
- とろけるチーズ・・・適量 ③チーズをのせてふたをして焼く。チーズが溶けたら、クッキングシートごと皿にのせる。



フライパンにクッキングシートを敷いて、乾パンを並べてチーズをのせ、ふたをして焼く。簡単な方法もあります。