

9月 給食だより



令和2年9月
津幡中学校長 井上 勝文
栄養教諭 小鹿山久美

2学期が始まって、一週間が経ちました。日中はまだまだ暑いですが、「暑さ寒さも彼岸まで」というように、今月末にはお彼岸を迎え、少しずつ秋に近づいていきます。給食も夏の料理から、秋の食材を使ったメニューへと変化していきます。食を通して、四季を感じることができるといいですね。



災害時に備えよう!

地震や台風、最近では局所的な大雨など自然災害が起こりやすくなっています。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいはいかがでしょうか。



① 備える食品を考える

●主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



●主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



●水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として一人一日3リットルが目安となります。



② 備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$
$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$



③ ローリングストック法を考える

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。



◎さらなる備えは・・・

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくと安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



能登牛が学校給食に登場します!!

新型コロナウイルスの影響を受け、外食需要等が減少し、能登牛の取引価格が低迷していることを受け、児童・生徒に対する食育及び生産者支援の一環として、石川県から能登牛を給食に提供して下さることになりました。9月1日(火)に能登牛のビビンバとして給食に登場します。お楽しみに!!