

食育だより

令和元年9月



浜田市立弥栄学校給食センター
学校栄養士 馬田良子

生活リズムを整えましょう

夏休みが終わわり、2学期が始まりました。

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、

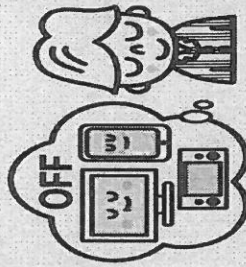
何となく体がだるかったり、食欲がわかなかったりと、

体の調子の悪さを訴える人が多くなります。

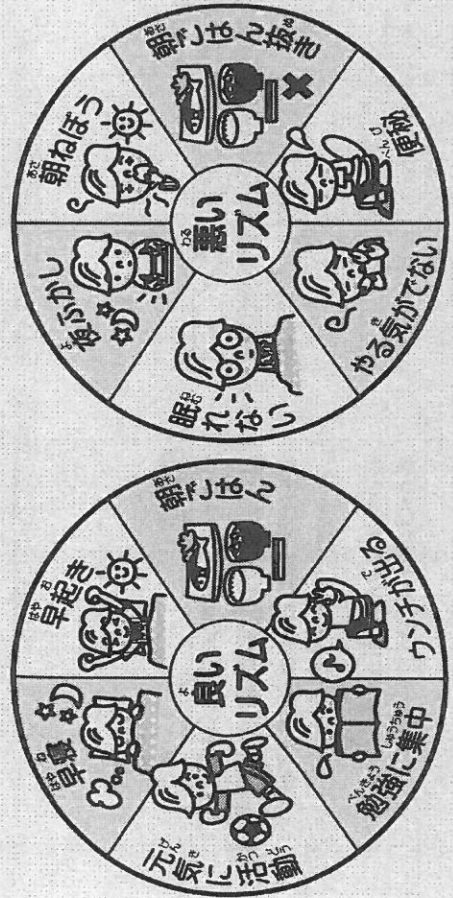
これは生活のリズムの乱れや夏の疲れが主な原因です。

体の調子を整えるには、「早寝・早起き・朝ごはん」の

リズムを崩さないことが大切です。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォン、タブレットの使用をやめて、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。



9月1日 防災の日



1人1日分の食品例

- 水1リットル
- 水
- 水
- 肉・魚・大豆などの缶詰 1缶
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜 200cc
- パンの缶詰 1缶
- おはし、スプーン、フォーク
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- 紙コップ
- 紙皿
- 紙コップ

熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。



食の備えは万全ですか？

地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくことが安心です。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行ってみる体験をしてみてはいかがでしょうか。

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

- 切りもち 2個
- おはし、スプーン、フォーク
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ウェットティッシュ
- 紙コップ
- 紙皿
- 紙コップ
- お菓子
- 好きなお菓子
- おはし
- スプーン
- フォーク
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ウェットティッシュ
- 紙コップ
- 紙皿
- 紙コップ

備蓄食料品例

★水 飲料水として1人当たり1日1リットル、調理などに使う水を各3リットル程度備えておきましょう。	★主食 (エネルギー源になるもの) 精米、無洗米、レトルトのご飯、おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん、カップめん、パン、乾パンなど。	★主菜 (たんぱく質源になるもの) 肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビ)、ロングライフ牛乳など。	★副菜・その他 野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、さのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁粉、調味料、お菓子など。
--	--	---	---

★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ことをおすすめします。

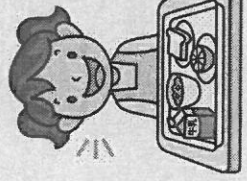
★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事制限が必要なお子さんなど、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



	8. 9月	10月	11月	12月
小松菜				
ほうれんそう				
みずな				
ねぎ				
たまねぎ		▲		
チンゲンサイ				
ピーマン		▲		
ブロッコリー			▲	
カリフラワー			▲	
さといも				
さつまいも			▲	
はくさい				
だいこん				
きゃべつ				
なす				
かぼちゃ				
かぶ		●		
生しいたけ			▲	
ほしいたけ				
牛肉				▲
柿			▲	
しょうが				

給食食材を作っておられる方

- 串崎農園さん
- 小松ファームさん
- 河野農園さん
- みすましさん
- くるくる農園さん
- やさか爺～婆～さん倶楽部さん
- 佐々木牧場さん



いただきます！

*ここに書ききれ
なかったものもあ
ります。

かぼちゃのコロッケ (4人分)

- 豚ミンチ・・・45g
- にんじん・・・中1/4本
- 玉ねぎ・・・中1/2個
- じゃがいも・・・中1/2個
- かぼちゃ・・・120g
(ちんげん菜3個くらい)



(つくりかた)

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切り、じゃがいも、かぼちゃはひと口大の角切りにしておく。
- ② フライパンを熱し豚ミンチ、にんじん、玉ねぎを炒め、Aで調味する。
- ③ じゃがいも、かぼちゃは皿に入れラップをして、レンジで500W4～5分かけ、柔らかくなくたり出す。
- ④ ボウルに②と③を入れて混ぜ、4等分して俵状に成型する。
- ⑤ ④に小麦粉、水溶きたまご、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 180度の油で2～3分きつね色になるまで揚げる。

- A
- 塩・・・小さじ1/2
 - さとう・・・小さじ1/3
 - 濃口醤油・・・小さじ1/2
 - コンソメ・・・小さじ1/3
 - 小麦粉・・・適量
 - たまご・・・適量
 - パン粉・・・適量
 - 揚げ油・・・適量

かぼちゃとじゃがいもを混ぜることで、甘すぎないおいしいコロッケができます。旬の味をどうぞ。



旬です！ササニシメ

ササニシメは、秋の旬に北九州の北九州から九州沖に向かう南下している。このため、日本近海で育ちます。ササニシメは、魚の骨をよくなるDHA(ドコサヘン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。



おいしいササニシメの食べ方

- 塩がぬぐって大きい
- ピンと強りがある
- 口先や歯の付け處が鋭くなっている
- フロコックががれている