

食育だより



9月

一条中学校

令和6年9月号

9月1日は防災の日！

今から101年前、1923年（大正12年）の9月1日11時58分に相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9の「関東大震災」が発生しました。この地震により、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、山梨県で震度6を観測し、10万棟を超える家屋が倒壊。昼食の時間と重なったことから、多くの火災が発生し、2011年の東日本大震災の約10倍の人が亡くなりました。台風、高潮、津波、地震などの災害について、認識を深め、これに対処する心がまえを準備する日が防災の日です。

これから台風による災害も起こりやすい時期です。大きな災害が起きると水道やガス・電気が止まり、物流が寸断され、食事の確保が難しくなります。そのため、支援体制が整うまでの自分に必要なものを、日頃から3日以上備え、準備しておくことが大切です。そこで、備蓄しておいたほうがよいものを紹介します。

【飲料水 最低 9L/人 (3日分)】



水は、災害時でライフラインが止まったときの必需品。ペットボトルやウォーターサーバーの水をいつも備蓄分多く備えておいて、古いものから使い、減った分を買い足していくローリングストックをしたり、水道水をペットボトルに入れて（ただし、飲用は常温3日、冷蔵10日程度で交換必要）おいたり、長期保存可能な水を備蓄したりしておきましょう。

【主食：9食分 例）米 1kg/人 ※ただし調理用の水とカセットコンロ・ボンベ・なべ・ポリ袋（できれば耐熱）も必要】



1kgのお米があれば、1食100gなら10食分になります。ポリ袋にお米と水を入れて、お皿をしいたなべでゆでればご飯が炊けます。水だけで作れるアルファ化米や即席めん・そのまま食べられるパンの缶詰・レトルトおかゆ・シリアルなども便利です。

【主菜:9食分^(例)_(3日分)肉や魚の缶詰・レトルトどんぶりの具 9個/人】



ツナやさばのみそ煮・焼鳥などの缶詰, 中華丼や親子丼・カレー・パスタソースなどのレトルト食品, 半年以上保存できるロングライフ豆腐に加え, 乾物のかつお節やにぼし・干しえびなどでもたんぱく質を補給できます。

【副菜:9食分^(例)_(3日分)長期保存できる野菜・トマト缶・即席みそ汁・乾物】

じゃがいもやたまねぎ・丸ごとのかぼちゃ・トマトや豆の缶詰・梅干し・わかめ・のり・ひじき・切干大根・果物の缶詰・ドライフルーツなど。大きな災害時には野菜不足からビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が不足しがちになるため, 口内炎や便秘が起きやすくなります。副菜になる食材も日々使い補充しながら備えておけるといいですね。

【その他:菓子・嗜好品・ふりかけ・ジャム・ロングライフ牛乳など】

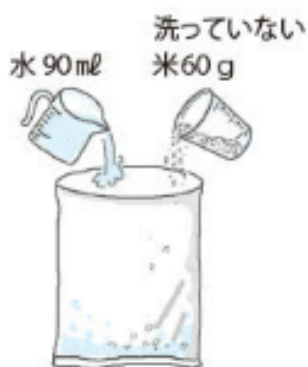
大好きなお菓子, いつものふりかけなど保存のきく食べ慣れたものがあると, ほっとできます。

水道やガスが止まっても簡単に料理ができる! 「パッククッキング」

パッククッキングとは, ポリ袋(高密度ポリエチレン製)を利用した簡単調理法のこと。

「ポリ袋に食材を入れて袋ごと湯に入れて加熱するだけで, 簡単にご飯が炊けるし, おかずやデザートも作れます。熱源はカセットコンロや, 電気が使えれば電気ポットでもOK。1つの鍋で数種類の料理を同時に作れるし, 洗い物が減って水を汚さないこともメリットです。覚えておけば, 非常時でも温かくておいしい食事をとれるので, ぜひ試してみてください」(防災アドバイザー・岡部梨恵子さん)

ご飯の炊き方



1. ポリ袋に米60グラムと水90ミリリットルを入れる。



2. 空気を抜いて袋をクルクルとねじり, 上のほうを結ぶ。



3. 鍋に湯を沸かして底に皿を1枚敷き, 2を入れて加熱。

(農林水産省 HP https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1_02.html より)

水と食材・ポリ袋・カセットコンロ・ガスボンベ(約90分/本)があると, ご飯を炊く, 汁物を作る, レトルト食品を温める, 即席めんを作るなど料理の幅が格段に広がり温かい食事を食べることができます。「パッククッキング」など検索すると様々な料理が紹介されています。ぜひ, 災害食などについて調べ, 家族と話し合ってみてください。

9/4～ 家庭科で2年生が考えた給食献立

1日の食品のバランスを考えながら、2年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました。給食用に多少アレンジを加え、9月から2月にかけて実際の給食で提供します。秋冬の旬の食材や郷土料理を取り入れたり、彩りを考えたりして作っただけのいつもの給食とはちょっと違う給食をお楽しみに！

9/9 宇都宮市産 トマト 給食



宇都宮市産のトマトはビニルハウスでの生産が主で、生産量は、冬から春にかけて多く、夏の時期は少なめです。そのため、生のトマトに水煮トマトも足して「メキシカントマトライス」にします。

9/12 宇都宮市産 梨 給食



梨は、栃木県の特産品で生産量全国3位です。宇都宮市、芳賀町、大田原市をはじめ県内全域で作られています。8月の幸水、9月には豊水・あきづき・きらり、10月に入り新高・にっこりなど様々な品種の梨があります。普通の梨は、糖度が11～12度程度ですが、「プレミアム13」は糖度13度以上、とても甘く外見の美しさが特長です。全体の2～3%しか収穫できない超高級品だそうです。猛暑や台風などの影響を受けて、収穫時期が変わったり、収穫量が減ったりしてしまう恐れもありますが、宇都宮市産の「豊水」か「あきづき」を給食で出せるのではないかと楽しみにしています。

9/18 宇都宮市産 こまつな 給食



小松菜は、緑黄色野菜。栄養価が高く、くせのない味で様々な料理に使われます。江戸時代から東京都江戸川区の小松川地区の特産品としてつくられてきたので、今でも茨城・埼玉・福岡に続き東京が生産量4位です。ビニルハウスで1年中生産できるので、宇都宮市でも1年に5回作ることができるそうです。18日は、おひたしに入っています。



昔の日本で使われていた月の満ち欠けをもとにした暦(旧暦)では、毎月15日の夜は必ず満月になりました。その中でも、とくに旧暦8月15日の満月が1年で一番美しいといわれ、「中秋の名月」としてお月見をします。この日に月をめぐる風習は、中国から東アジア一帯に伝わりました。

中国や台湾では「中秋節」として国民の休日になり、丸い「月餅」を食べて祝います。韓国では「秋夕(チュソク)」とよばれ、「松餅(ソンピョン)」を食べるそうです。

日本では、「いも名月」ともよばれ、稲穂に見立てた「すすき」と収穫された「さといも」などをお供えし、秋の実りを祝います。お月見だんごにもいろいろあり、満月のような丸いおだんごや、さといものような形のだんごにあんこの衣を着せたり、しずく型にするところもあるそうです。

給食では、夜空をイメージしたブルーベリーゼリーの中に、月に見立てたみかんゼリーを浮かべたお月見ゼリーが出ます。また、栃木県では、さといもを使った「けんちん汁」をお月見の時に食べる風習があるので、給食でもみそけんちん汁にしました。

中国:月餅



韓国:松餅



日本:月見だんご



青魚いろいろ

「青魚」とよばれる魚は、深く濃い青い色の背中を持つ赤みの魚をさすことが多く、寿司の世界ではおなかの銀色にかけて「光り物」ともよばれますが、厳密な定義はないそうです。良質なたんぱく質とえさのプランクトンを経て体内に取り込まれるDHAやEPAなど人間の体に良い働きをする脂質栄養が豊富です。

あじ



あじといえば、一般的に「まあじ」を指します。尾の近くにゼイゴといううろこをもつ。味がよいのでこの名前がついたといわれている。焼いたり、フライにして給食によく出る。

いわし



「まいわし」「うるめいわし」「かたくちいわし」などがある。「まいわし」は、おなかに黒い斑点があるのが特徴。身はやわらかく、手でさばくことができる。煮たり揚げたりして給食でもおなじみ。

かつお



海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。春を「初がつお」、秋を「戻りがつお」といい、「戻りがつお」は、夏に北の海でたくさん餌を食べ、あぶらがのっているのが特徴。

かます



スマートな筒のような形の白身魚。「赤かます」のほか、いくつか種類がある。「赤かます」はほどよくあぶらがのって上品な味。身がやわらかく、刺身にはむかないが、給食では焼き魚で時々出る。

さんま



秋を代表とする「秋刀魚」。近海で獲れた新鮮なものは、内臓まで好んで食べられる。近年、漁獲量が急に減り、とても心配されている。今年も小さく、給食ではなかなか出せない。

しろざけ



日本で獲れる一般的なさけ。秋に故郷の川に戻ってくるのが「秋さけ」。夏に海で獲れる若いさけは「時知らず」といい、あぶらがのっていて貴重。

まさば



「まさば」「ごまさば」「大西洋さば」がある。「まさば」は背中に「さば紋」という波のような模様があるのが特徴。缶詰やさば節にも加工される。みそ煮やたつたあげ、焼き魚などよく給食に出る。