

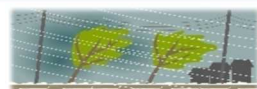


令和4年9月号 宇都宮市立一条中学校

今年の夏は、35度を超える「猛暑日」が多く、とても暑かったですね。年々平均気温が上がっていて、宇都宮では、10年間で約1日「猛暑日」が増えているそうです。暑さで体調を崩しやすいうえ、食品も腐敗しやすくなります。買い物後の持ち歩く時間を短くしたり、すぐに冷蔵庫に入れたり、十分加熱したり、なるべく早く消費したりするようにしましょう。

これから、だんだんと朝夕には秋の気配が感じられるようになってきます。涼しくなると、気持ちよく寝られますが、夏休みの間に、寝る時間が遅くなってはいませんか？生活のリズムをもどすためには、まず、早く寝ることが大切です。もし、寝られなくても、翌朝早く起きて、朝ごはんを食べること。そして、日中、よく動き、疲れれば、早く寝られ、早寝・早起き・朝ごはんと生活のリズムが戻ってきます。規則正しい生活で、勉強や運動・ボランティアなど、がんばりましょう！

9月1日は防災の日



9月1日は、1923年(大正12年)に発生した「関東大震災」が起きた日、また、台風の襲来が多い時期です。この機会に、各家庭での備蓄について見直してみましょう。

地震や台風・大雨などの災害が起こると、ライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりする恐れがあります。また、最近では、新型コロナウイルス感染症で外出が難しくなることもあります。そこで、家庭に最低3日分、できれば1週間分くらいの食品や水、カセットコンロなどを備えておくと、いざというときに助かります。

水

水(そのまま飲むだけでなく、調理にも使える) 3L/人/日 ・ お茶 ・ 清涼飲料水

主菜

実際に食べて、食べやすいものを！

魚の缶詰(ツナ・さば・いわし・さんまなど)
肉の缶詰(焼鳥、牛肉の和煮など)
レトルト食品(牛丼・カレー・パスタソースなど)
充填豆腐・乾物(かつおぶし・煮干しなど)

主食

お湯がなくても、水で作れるものを！

カップ麺
パックごはん・アルファ化米
乾麺(そうめん・パスタなど) シリアル
缶詰パン・小麦粉・米粉・もち

副菜

不足がち！忘れずに準備。

日持ちのする野菜・乾物
(じゃがいも・かぼちゃ・切干大根・わかめなど)
野菜ジュース・野菜や果物の缶詰
インスタント味噌汁・即席スープ

その他

《調味料》《ふりかけ》《ジャム》《ロングライフ牛乳》
《菓子類》あめ・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック菓子など

家族の好みに合わせて！

普段食べている食材を、多めに買って備え、賞味期限が近付いたら食べ(キャンプなどで使ってもOK)、食べた分を買っていき足していくと、一定量の食品が備蓄されている状態が続くので、ローリングストック法とよばれます。

備品

カセットコンロ カセットボンベ(1本弱/人/日) なべ ポリタンク ゴミ袋 食品用ポリ袋(耐熱性)
ラップ アルミホイル クッキングシート キッチンペーパー
紙コップ わりばし 使い捨てスプーン 除菌スプレー・ペーパー

食材を入れて、湯せんで調理も可能！

2年生の考えた献立が給食に出ます



2年生の家庭科の授業で、給食の献立を作成しました。

栄養バランスを第一に、本校の調理設備でできるものを、調理方法の組み合わせや彩り、旬の食材の使用や衛生面を意識して考えました。10月から12月にかけて、実際の給食に登場します。献立表でもお名前などお知らせしますので、楽しみにしてください。



お月見

月の見える場所に、だんごやすずき・

秋に実った野菜などを飾り、収穫に感謝をします。

今年の十五夜・中秋の名月(芋名月)は9/10(土)。

このあたりでは、里芋の入った「けんちん汁」を食べます。

私は全国的な行事食だと思っていたのですが、栃木県や群馬県南部の風習で、全国的なものではないそうです。

給食でも、一日早い9/9(金)にお月見献立にします。

ぜひ、その土地に根付いた行事食を家庭でも

楽しみましょう！

お月見団子いろいろ



関東では、お米の粉で作った大きめの丸いお団子が一般的

関西では、しずく型のお団子にあんこがまいてある



静岡では、へそもちといって真ん中がへこんでいる形



名古屋では、茶・ピンク・白のしずく型



中国・四国地方では、くし団子

沖縄では、まわりに塩ゆでした小豆をつけてあるそうです



豚熱 (Classical Swine Fever) について

☞ CSF は、豚・いのししの病気であり、人に感染することはありません。

☞ 豚肉の摂取により、CSF が人に感染することは、世界的に報告されていません。

☞ CSF にかかった豚の肉が市場に 出回ることはありません。

※ 豚熱ウイルスは、野生イノシシのフンなどが靴の裏につくことで、運ばれる可能性があります。感染拡大を防ぐため、山林・河川敷等から出る際は、靴や衣服などに付着した土をよく落としましょう。また食べ残し・ゴミ等がイノシシのえさにならないよう持ち帰りましょう。

詳しくは、農林水産省や栃木県の豚熱 (CSF) についてをご覧ください。
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/douei/csf/>
<https://www.pref.tochigi.lg.jp/g06/csfinfo.html>

