

令和3年 9月

食育だより

宇都宮市立姿川中学校

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。

もう少し、残暑が続きます。新型コロナに負けないように、朝、昼、夕の三食をしっかり食べて、「早寝、早起き」など生活のリズムを整え、元気に登校できるようにしましょう。マスクを外す給食の時間は、特に注意が必要です。下記の記事を読んで、もう一度給食の時間に気を付けることを確認しましょう。

おはぎとぼたもち

春と秋のお彼岸によく食べられます。一見、同じようですが、違いがあります。

おはぎ (秋)

- ・秋に咲く萩の花をかたどって小さく長めに作る。
- ・収穫されたばかりの軟らかい小豆でつぶあんにする。

ぼたもち (春)

- ・春に咲くぼたんの花をかたどって大きく丸く作る。
- ・冬を越した硬めの小豆を使い、こしあんにする。

コロナに負けるな、給食の時間！

新型コロナはかかってから症状が出るまでの期間が長く、症状の出ない人もいるためとてもやっかいな病気です。自分を守り、他の人にうつさないため、今、一人一人が注意しなければなりません。給食の時間も同じです。いつもに増して安全に気を付けて給食をいただきます。

また、こんな時だからこそ食べ物や料理をよく味わい、楽しみましょう。

給食当番の人は

体調をチェックします 手をきれいに洗います 白衣に着替えます



当番の人は着替える前に自分の健康状態とチェックします。心配な時は先生に相談してください。



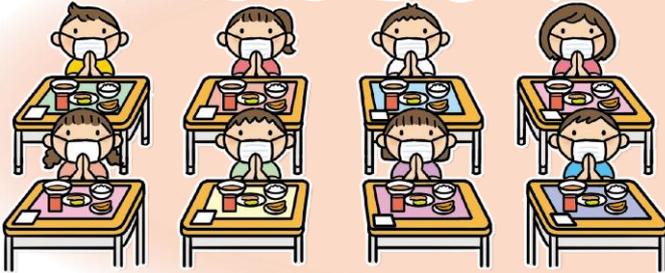
着替える前に石けんを使って丁寧に手を洗います。清潔なハンカチでよく拭き取ります。



白衣に着替えます。鼻と口をマスクでしっかり覆い、髪の毛は三角巾にいれましょう。

マスクをしたまま

いただきます！



配膳をします

手指をアルコール消毒し、配膳します。盛り付け表や展示食を見て確認しましょう。



黙食

自分の席で前を向いて食べます。「いただきます」のあとマスクを取り、食べ始めましょう。しばらくは楽しく話をしながら食べることはできませんが、校内放送を聞きながら味わって食べてみましょう。

当番以外の人は

安全に食べるための準備と教室の環境づくりをします



空気の入れ換え、換気をします。



机の上を片付け、きれいにします。



トイレを済ませ石けんを使って手をきれいにします。教室でアルコール消毒をします。



洗った手を汚さないようにそのまま静かに待ちます。

秋の行事食・食べものを知ろう！

重陽の節句

9月9日（木）に行います。
 桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）と同じ五節句の1つですが、あまりなじみがないかもしれません。「菊の節句」とも言われ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う日です。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日です。「中秋の名月」とも言います。「秋の真ん中にでる満月」という意味です。これは昔の暦では7～9月が秋とされたため、8月が秋の真ん中になるということです。2021年の十五夜は9月21日（火）になります。



戻りがつお

かつおの旬は春と秋です。春の「初がつお」は油が少なくさっぱりとした味わい。秋に脂をたっぷり蓄えて南下して戻ってくる「戻りがつお」は今頃が旬です。



なし・ぶどう・かき・りんご

くだものがおいしい季節です。秋の味覚をたっぷり楽しみましょう。



さつまいも

さつまいもは食物繊維とビタミンCが豊富でお肌もおなかもきれいにしてくれます。



おはぎ

お彼岸に作ります。春のお彼岸はぼたんの花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよび分けます。



災害時に備えよう！

～9月1日（水）は防災の日～

①備える食品を考える

● 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



● 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。缶詰など。



● 副菜になるもの

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜、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。



● 水

生命の維持に欠かせないもので十分な量を取る必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



②備える量を考える

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

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



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、様々な非常食を陳列しているところが多くあります。買い物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います。

③ローリングストック法を実践する



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。