

9月給食だより

2024. 9. 4 No.6
文責：畦地

黒潮町立学校給食センター

2学期がスタートしました。夏休み中に生活リズムが乱れてしまった…という人はいませんか？まだまだ暑い日も多く続くため、日々の体調管理がとても大切になってきます。早寝・早起・朝ごはんを心がけ、乱れてしまった生活リズムを早く取り戻すようにしてくださいね。

9月1日は「防災の日」、9月は「防災月間」です。

8月8日の日向灘の地震では眠れぬ夜を過ごした人もいたのではないのでしょうか。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した際には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。大規模災害時は1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、必要なものが揃っているか今一度、確認するようにしてほしいと思います。



空のペットボトルに水道の水を入れて、台所に置いておくのもいいですね。水道水は塩素で消毒されているので、夏場でも3日くらいは飲み水として使用できます。ペットボトルに水を入れるときは、口いっぱいまで水を入れるようにしましょう。そうすることで雑菌が入りにくくなります。いつ入れた水なのかわかるようにラベルを付けておくといいですね。3日過ぎた水は手洗いやトイレ用の水としても利用できます。

主食	主菜	好きなもの・栄養があるもの
<ul style="list-style-type: none"> ○米 (アルファ化米、パックご飯) ○カップ麺 ○乾麺 (うどん、そば、そうめん、パスタ) ○その他(シリアル、もちなど) 	<ul style="list-style-type: none"> ○レトルト食品 (牛丼の素、カレー、パスタソースなど) ○缶詰(肉、魚など) 	<ul style="list-style-type: none"> ○お菓子 (アメ、チョコレート、せんべい、ポテトチップスなど) ○缶詰(あずき、フルーツ、ツナ、コーンなど) ○常温で保存できる野菜、野菜ジュース ○ひじきや干切大根などの乾物 ○ドライフルーツ、フリーズドライのスープ



大きな災害時には野菜不足から便秘や口内炎に悩んだという声があります。ジャガイモや玉ねぎ、カボチャなど日持ちする野菜を日頃から買い置きしておきましょう。



パッククッキングとは・・・

食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のことです。ガス、水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、簡単に食事を作って食べることができます。素材の風味やうま味を逃がさないだけでなく、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要になるので、後片付けも楽になります。



- 注意**
- ①ポリ袋は耐熱温度が130度以上のもの、または高密度ポリエチレン製のものを使う。
 - ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
 - ③クッキングペーパーや布巾、皿などを鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
 - ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使用する。

ローリングストックとは・・・



- その1 普段の食料品(保存期間の長いもの)を少し多めに買い置き
- その2 賞味期限を考えながら普段の料理で消費
- その3 消費した分を買い足す

学校給食でも黒潮町の防災缶詰を月に1回、給食で使用しています。黒潮町の各所にある防災倉庫内の防災缶詰を定期的に回していくことで、いつ災害が起きても困らないような備えがされています。

9月2日(月) 防災の日・缶詰献立

缶詰は自分たちで開けていきます！



- パッククッキングごはん
- 牛乳
- ゆず香るブリトロ大根(缶詰)
- かんぶつ(の)和え物
- 桃の缶詰
- カボチャのみそ汁

パッククッキングごはんは、自分たちでおにぎりを作って、袋を使って食べます！

家庭備蓄のすすめ(農林水産省中国四国農政局)→

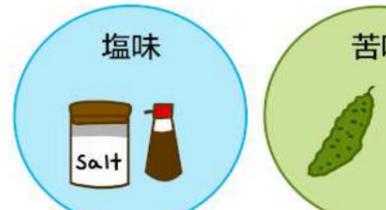
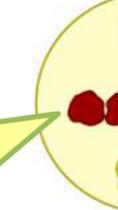


9月の給食目標は

「好き嫌いせず何でも食べよう」です。

好きな食べ物、苦手な食べ物が人それぞれにありますよね。食べ物の「好き嫌い」には不思議も多く、昔は嫌いだった食べ物が急に好きになったり、その逆もあったり…。「好き嫌いでなく何でも食べられる」ことは栄養的にも好ましいことですが、「好き嫌いがある当たり前！」と割り切って、苦手な食べ物や料理と少しずつ向き合ってもらいたいと思います。

5つの味を知りましょう！

<p>体を作る大切な栄養素の一つアミノ酸本能的に好きな味</p> <p>うま味</p> 	<p>生きるためのミネラル本能的に求める味</p> <p>塩味</p> 	<p>毒物を暗示させる食経験を重ねることでおいしいと感じるようになる味</p> <p>苦味</p> 
<p>腐敗を暗示させる食経験を重ねることでおいしいと感じるようになる味</p> <p>酸味</p> 	<p>エネルギー源になる大好きな人が多い味</p> <p>甘味</p> 	

人は本能的に「苦味」と「酸味」を危険！と察知し、避けるようにできています。また、「甘味」、「塩味」「うま味」は生きるために必要な味として好む人が多い味です。

好き嫌いの原因は様々です。



もともと「苦味」、「酸味」は子どもが好む味ではなく、様々な食経験で食べられるようになっていくこと。ある食材を食べた後に体調を崩してしまったり、幼いうちはテレビが見たかったのに食べなければならなかったなど、ちょっとした経験が好き嫌いの原因になることもあります。



好き嫌いを生まないようにするためには…

まず、何より**楽しく食事をする**ことが一番です。そして、今おいしく感じなくても1年後、2年後…10年後はおいしく食べられるようになっていくかもしれません。なので、一度食べておいしくなかった→もう食べたくない！ではなく、何度でも一口チャレンジしてほしいと思います。身体や味覚も成長している今だからこそ、いろいろな味に出会って、味の変化を感じ、いろいろなものを「おいしい！」と言えるようになりたいですね^^

好き嫌いを克服するポイント！

<p>まずは一口食べてみよう</p> <p>どんなあじがするかな～？</p> 	<p>家族や友達と一緒に食べよう</p> <p>家族がおいしそうに食べているのを見たら、おいしい気がしてきた！</p> 	<p>好きな味付けや調理法を試してみよう</p> <p>カレー？揚げ物？ハンバーグ？好きなものと組み合わせたらいけるか</p> 
<p>旬のものを食べよう</p> <p>旬の野菜や魚は甘くて味もしっかりしています！</p> 	<p>お腹を空かせてから食べよう</p> <p>空腹は最上の調味料です☆彡</p> 	<p>自分で野菜を育てたり、料理を作ったりしてみよう</p> <p>自分で作った料理はやっぱり格別です^^ 家族に美味しい！と食べてもらえたら、また作ってあげよう♡と思います。</p> 

子どもに料理のお手伝いをしてもらうのは、バタバタする食事前の時間は難しいかもしれません。しかし、是非、やってもらいたいのが「**子どもに料理の味見をしてもらうこと**」です。子どもにとって自分で味を決められた！ということが嬉しいことなので、責任をもって食べたいな、という気持ちになってもらえます^^



問い合わせ先

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当: 中川、畦地
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当: 松本 久保田

～お気軽にお問い合わせください～

お知らせ

9月分の給食費の振替日は、**9月30日(月)**です。

引落口座の残高確認をよろしくお願いいたします。



ひとこと返信 きりとり

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

学校 年 組 名前

