



9月給食だより

2024
小美玉学校給食センター

夏休みが終わり、いよいよ学校が始まりました。夏休み中に、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人もいるかもしれませんね。毎日元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

今年の十五夜は
9月17日(火)です。

秋の行事として「お月見」がありますが、みなさんはお月見がどんな行事なのか知っていますか？

旧暦8月15日にあたる十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いをする風習があります。別名「芋名月」とも呼ばれ、里いもやさつまいもをお供えしたり、それらを使った料理を食べたりする習慣もあります。

今年のお月見は、月を眺めながら、旬の食材を使った料理を食べて過ごしてみましょう。



小美玉市の認定農業者を紹介します！



〈豚肉(サンゴク豚)生産者〉
有限会社 サンゴクファーム
代表取締役 山本 洋平 さん

山本 洋平さんは、世楽地区で「サンゴク豚」を生産しています。トウモロコシを中心とした植物性のエサのみを使うことがこだわりで、動物性のエサを与えた豚に比べて獣臭を抑えられ、味わいを際立たせることができます。さらに、仕上げ期にサツマイモを多く含んだエサを与えることで、脂身の甘さを強めています。また、エサに乳酸菌・ビフィズス菌等を配合し、豚自身の抵抗力を引き出して、元気で健康に育つ工夫をしています。旨味たっぷりの「サンゴク豚」を「豚肉のねぎ塩炒め」で提供します。

農業について知ろう！～食料自給率ってなに？～

○食料自給率とは…国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことで、大きく分けると品目別自給率と総合食料自給率の2種類があります。「豚肉」の品目別自給率は50% (R2農林水産省)です。

○食料自給率が低下すると…輸入に頼ることになり、それによって気象等による生産国の減産、農産物価格の急激な高騰、輸出規制による貿易量の減少等のリスクにつながります。



しょくいく とき びちくしょくひん 食育コラム ～もしもの時の備蓄食品～



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分や家族の命は自分たちで守るという「自助」の意識を持つことが大切です。夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておく、もしもの時に安心です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに、3日～1週間程度の備蓄が必要とされています。

日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、期限が切れる前に食べる、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

<p>水</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1人1日3リットル×3日分以上必要。 	<p>食料品</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
--	--	--

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 食べることも練習です。

最後にクイズに挑戦！

Q. 4人家族の場合、3日分の備蓄に必要な水の量はどのくらいでしょう？

1人1日3リットル×4人×3日分=??リットル (2リットルペットボトルが??本)

