

8・9月 食育だより



令和6年8・9月
南砺市立城端中学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの間に、生活リズムや体温調節の機能が乱れてしまった人はいませんか？ 規則正しい生活を取り戻し、元気に過ごしましょう！

9月1日は「防災の日」

今年1月に発生した能登半島地震の影響で、備蓄をはじめた家庭も多いかと思えます。毎年9月1日は防災の日です。この機会に備蓄を見直し、入れ替えや追加を行いましょう。

常温保存ができて、そのまま食べられる・簡単に調理のできるものがおすすめです。また災害時の食事は炭水化物に偏りがちとなり、二次的な体調不良に繋がります。図にある副菜のように、栄養バランスも考慮した備えがあると安心です。生きるために必要な水は、飲料水と調理用水として**1人1日3Lを目安に、3日以上を備えましょう。**



日持ちのする日常の食品を、少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費していく方法を、ローリングストックといいます。普段の買い物の範囲で行えるので、費用や時間の面で効率的な方法です。

今年の十五夜は 9月13日(金)!

十五夜とは、月が1年で一番きれいな日のことです。秋の収穫に感謝して、だんごやススキをお供えしたり、月を鑑賞したりします。給食では、月に見立てたうずらの卵を入れた「お月見焼き」や、だんごを使った「白玉汁」をいただきます。晴れた夜は、月の美しさを鑑賞してみましょう。



食育の日～千葉県～ 9月18日(水)

千葉県は東京都の東側に位置しています。平野の割合が大きく、可住地面積が広いことが特徴です。地域ごとに特色のある産業があり、バランスの取れた産業構造をもっています。



郷土料理「さんが焼き」

千葉県では、青魚の鱒や鱚、サンマなどが多くとれ、漁師が船の上でなめろうにしていました。山仕事をするとき、アワビの殻に入れて持ち運び、山小屋で焼いて食べていたことから、「山家焼き」と呼ばれるようになりました。

農業が盛んな千葉県

千葉県では梨の生産量が全国1位なので、サラダには梨を使用しました。ふさの国汁には、生産量第2位のさつまいも・人参・大根・里芋、第3位のねぎも使っています。

『ツナとチーズのオムレツ』レシピ

【材料 (5人分)】

サラダ油	小さじ1
ツナ	15g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	80g
卵	200g(4個)
牛乳	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	お好み
ほうれん草	15g
チーズ	25g

【作り方】

- ① じゃがいもをサイコロ状に、玉ねぎはうす切りにする。
- ② じゃがいもとほうれん草を下茹でしておく。
- ③ 卵・牛乳・塩・こしょうを混ぜて、卵液を作る。
- ④ フライパンに油を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ⑤ ツナと②を入れたら、サッと全体に混ぜ広げ、③を注ぐ。
- ⑥ チーズをのせたら蓋をし、様子を見ながら中火で火を通す。
- ⑦ 切り分けたら完成!

給食では型に入れて②と生の玉ねぎ・ツナに卵液を入れてオーブンで焼いています。