

食育だより

ご家族でお読みください。

○災害時に備えて

9月1日は「防災の日」でした。学校でも避難訓練を定期的に行っています。災害はいつ起こるか分かりません。最近、家庭での食料品や生活必需品の備蓄について日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立つ「ローリングストック法」の考え方も提唱されています。

① 3日分は備蓄しておこう！

備蓄食品例

缶の開け方、レトルト食品の食べ方を確認しておくのも大切ですね。



水	主食	主菜	副菜・その他
飲用水として1人あたり水1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	無洗米、レトルトごはん、おかゆ、小麦粉、もち、即席めん、パンなど使いやすいものを備蓄しておきましょう。	肉、魚、大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、ロングライフ牛乳など。 口に合うか確かめておくことも大切です。	野菜ジュースや果物の缶詰、乾物（切干大根やわかめ等）、日持ちのする野菜や果物類、調味料。お菓子など。賞味期限が切れないよう、日ごろから活用、買い足しをしましょう。

目につくところにまとめて置いておくといいですね

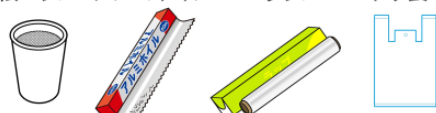
② 食べ物以外の物も用意しておこう！

食べ物以外であると便利なもの

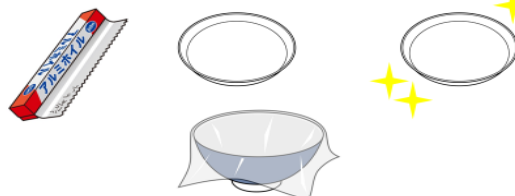
はさみ ウエットティッシュ わりばし 紙皿



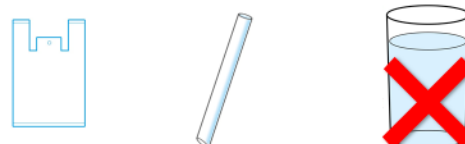
紙コップ アルミホイル ラップ ポリ袋



アルミホイル + 皿 ⇒ お皿を洗わずにすむ



・ポリ袋 + ストロー ⇒ コップがなくても飲める



普段は、このような使い方はあまりしないかもしれませんが、いざという時に使いこなせるように、一度試しておくことで災害時にも安心です。

○学校の食育紹介○

給食時間に各教室にあるテレビとタブレットを活用して、動画で給食のおすすめレシピの紹介をしました。動画で見ることで、家でも簡単に作れることが伝わったようです。今後も給食時間に ICT 機器を効果的に活用していきたいと思います。



当日の給食に登場した「きなこ豆」のレシピを各クラスで同時に紹介しました。



気になる給食がありましたら、お電話、あるいは生徒を通じてご連絡ください。おたより等でレシピを紹介したいと思います。

火も包丁も使わない！

ポリ袋でできる切干大根とツナのサラダ

材料（作りやすい分量）

- ・切干大根 30g
- ・水
- ・ツナ缶 1缶
- ・コーン缶 60g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・すりごま 大さじ1

作り方

- 1、ポリ袋に切干大根と、大根が浸るくらいの水を入れ、袋の口を閉じて5～10分おいて切干大根を戻す。大根が戻ったら、袋の口から水を捨て、大根をぎゅっと絞る。
- 2、ツナ缶、コーン缶、調味料、すりごまを入れて混ぜる。
完成！

※ 乾燥わかめや鯖缶などでも美味しくできます。

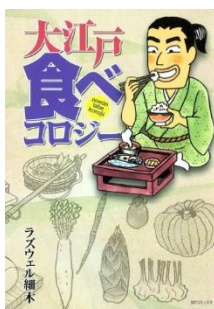


食育図書館



「大江戸食ベコロジー」

著：ラズウェル細木



江戸時代の食文化や食事の工夫が分かりやすくユーモアたっぷりの漫画で描いてあります。

現代にも生かせるエコな食品の使い方が見つかるかもしれません。

ぜひ手に取ってみてください。名立中学校の図書室にあります。

