

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

令和6年9月3日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養教諭 有賀理美

9月号

<今こそ!> 備蓄食材を見直そう!

9月1日は防災の日でした!この日を含む1週間(8月30日~9月5日)は防災週間とされています。この夏も全国で地震の発生があり、南海トラフ地震臨時情報も出されました。いつ起きるかわからない災害に備えて、この機会に家にある食品を確認し、備蓄食品を見直しましょう。

①家にある備蓄食品を確認



②家族の人数や好みに応じ 内容や量を定める



③足りないものを買足す



④賞味期限前に食べて 食べた分を買足す



家庭の備蓄食品の目安
家族の人数 × 3日~1週間

備蓄食品の種類
 <<非常食>>
 災害時用の食品
 乾パン・アルファ化米など

 <<日常食品>>
 日常的でも災害時でも使用できる食品
 缶詰・カップ麺・レトルト食品など

 日常食品を多めにすると一定量を揃えやすいです!

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲用水+調理用水)が望ましいといわれています。また、災害発生直後は主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちですが、そのままだと栄養のバランスが崩れ、体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、缶詰の魚や肉、缶詰や乾物の野菜なども用意しておくといでしょう。



水:9L

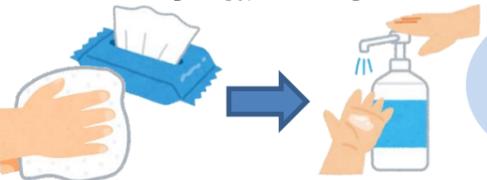


**缶詰の肉・魚
缶詰や乾物の野菜**

災害時の手洗い

水が使える場合は普段通りの手洗いをします。水が使えない時は、ウェットティッシュなどで綺麗に手をふき、その後アルコール消毒を手全体にすりこみましょう。

水が使えない時...



防災セットに準備しておきましょう!

ウェットティッシュとアルコール消毒を活用

夏の疲れが残る時期 1日3食 しっかり食べよう



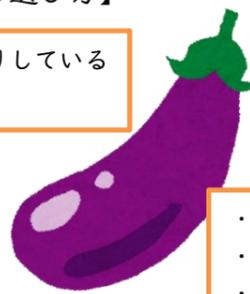
夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食、しっかり食べることが大切です。成長期の中学生にとって1日3食食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムも整えることにつながります。9月からは到達度確認テスト、1年生は魚沼自然教室、生徒会選挙、2年生は職場体験、学習発表会...と行事が続く毎日です。どの行事もおもいきり取り組み、楽しんでいけるように、食生活で体の調子を整えましょう。

夏~秋におすすめの食材!

“ナス”

【新鮮なナスの選び方】

- ・ヘタがしっかりしている
- ・トゲが鋭い



- ・皮の色が濃い
- ・ハリとツヤがある
- ・傷や変色がない

ナスは成分の90%以上が水分なので、残暑厳しい時期には食べる水分補給にもなります。夏野菜の印象が強いですが、秋もおいしい野菜!秋ナスは皮がやわらかく、実が締まっておいしいです。紫色の皮に含まれるナスニンという色素はポリフェノールの一種で、細胞の老化を防ぐ効果があると言われています。



ナスの簡単副菜! ナスのツナ和え

材料	<<作りやすい量>>
ナス	3~4本
ツナ	1缶
めんつゆ	大さじ1
白ごま	適量



作り方

- ① ナスは洗ってヘタを取り、加熱する。
【加熱方法】
1. 素揚げ 2. グリルで焼く
3. 耐熱ポリ袋に入れレンジでチン(600w6分)
- ② ポリ袋に入れて氷水に浸し、冷やす。
- ③ 冷えたら1本を3~4つに縦に裂く。
- ④ 油を切ったツナ・めんつゆ・白ごまと合わせる。
※ごま油やすりおろしたしょうがを少し加えると風味が増します。
※お好みで刻んだシソやみょうがを加えてもさわやかさが増しておいしいです。

お知らせ



栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています!お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

給食日記はこちら! ↓

