

9月給食だより

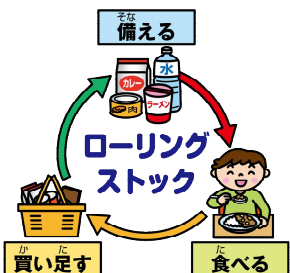


食の備えを見直しましょう



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



数品を同時に作れて水を節約できる「ゆでん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

世界の料理の日 フィリピン 9月9日（火）

『パンシットギサド』



パンシットは、フィリピン料理のさまざまな伝統的な麺料理全般を指す言葉で、たくさんの種類があります。

きょうは、フィリピン料理の中でも人気の「パンシットギサド」です。本場では、野菜や魚介類、にんにく、オイスターソース、ナンプラーを使って作りますが、給食では、食べやすい味にアレンジしてあります。



郷土料理の日 愛媛 9月3日（水）

『石花汁』



「石花汁」は、愛媛県の郷土料理で石切り場のあった大島というところで食べられています。根菜や里芋、油揚げ等を魚介の出し汁や米のとぎ汁を入れて、熱した石を入れて火をとおします。石を入れたときにブクブクと吹きあがる様子が花が咲いているように見えることから「石花汁」と呼ばれるようになったといわれています。



春日薬局 薬剤師 難波和世先生のお話

～ 夏から秋への季節の変わり目の秋バテに注意 ～



夏から秋にかけての季節の変わり目は、日によって気温差があるだけでなく、日中と

夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなるため、『秋バテ』に注意が必要で

今回は秋バテの対策・解消法と、おすすめ食材を紹介します。



難波和世 先生



秋バテは、様々な不定愁訴（はっきり原因のわからない体調不良）が生じます。しっかり対策をして、新学期も元気に過ごしましょう！



秋バテの主な症状



頭痛、肩こり、関節痛、やる気がでない、憂鬱、疲れ、だるさ、不眠



対策・解消法



1. 規則正しい生活
2. 適度な運動と湯舟に浸かる習慣
3. バランスの良い食事（良質なたんぱく質、ビタミンB1）



おすすめ食材



豚肉、レバー、鮭、玄米、豆腐、さつまいも、そば、ほうれん草、グリンピース



季節のおたより

境町の給食は地産地消に取り組んでいます！

境町の給食では、境町産食材や茨城県産食材を使用した、安心安全でおいしい給食作りに力を入れています。お米や野菜の他にも、毎月、境町特産の「さし茶」、人気の「梅山豚」を使用したメニューや、今月は、境町で育った、パン用小麦粉「ゆめかおり」を使用した食パンが給食に登場しますので、献立表をチェックしてみてください。

梅山豚の豚汁

さし茶コッペパン

