



# 食育だより



2学期が始まりました。学校には元気な笑顔と活気があふれています。夏にたまった疲れを秋にひびかせないためにも朝食をしっかりとるなど規則正しい生活を心がけ、体調管理に十分注意してほしいと思います。

## 9月1日は防災の日 ～日頃の備えで身を守る～

9月1日が防災の日となったのは1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。災害が起こると、いつもの生活が一変してしまいます。そんな時まず一番に考えなくてはならないのは「食べる」こと。非常時に備えて普段から非常食や長期保存のできる食品を準備しておきましょう。

## 災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



#### 【調味料】

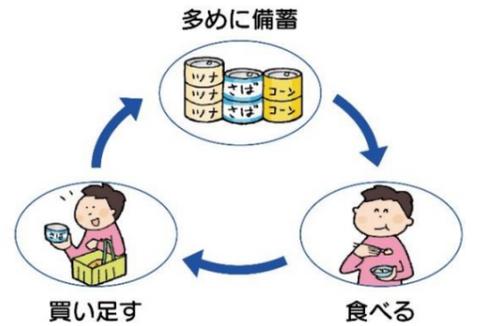
- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



日常的に備蓄をしよう！

### ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



災害に備える

備蓄に便利な  
アルファ化米



アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品にくらべて軽いのが特長です。登山などの携帯食や、災害時の非常食として、とても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を考えながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざという時に賞味期限が切れていた！ということがなくなります。



### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと **21L**



### 8、9月の給食より

- ・行事食等
- ・季節の料理
- ・地場産物（飯能市産）
- ・旬の食材

野菜の日・8/31（や・さい） 防災の日・9/1 中学校新人戦応援献立・13日 お月見献立・17日  
 かぼちゃのチーズ春巻き、夏野菜カレー、お月見団子、冬瓜と豚肉のみそ炒め、秋味シチュー  
 米、大豆、梨、狭山茶  
 さば、かぼちゃ、トマト、なす、ピーマン、とうがん、梨、ぶどう、みかん

#### 【 なす 】

なすは夏野菜ですが8月になると虫などの影響で育ちが悪くなります。そこで、お盆が過ぎたころ思いきって枝を切ってしまうと9月に再び枝が伸び、実をつけるため秋にも収穫することができます。秋なすには「秋茄子は嫁に食わすな」という有名な言葉があります。これには秋なすはとても美味しいため「嫁には食べさせたくない」と、なすには体を冷やす作用があるため「美味しいからとたくさん食べて体を壊してはいけない」という正反対の2つの意味があります。

#### 【 とうがん：冬瓜 】

とうがんは漢字で“冬”に“瓜”で冬瓜と書きますが夏が旬の野菜です。夏野菜なのに冬瓜という名前がついたのには貯蔵性があるため冬までおいしく食べられるからという説があります。また、冬瓜には体を冷やす作用があり暑い時に食べると涼しくなる効果があります。

### 栄養成分表示に関するお知らせ

日本食品標準成分表が八訂増補（2023年）に改訂され、エネルギーの計算方法が変更されました。エネルギー量が今までより低く算出されますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しています。栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならないということではありませんのでご安心ください。

