

# 食育だより



令和5年(2023年)9月 豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子



## 9月1日は 防災の日

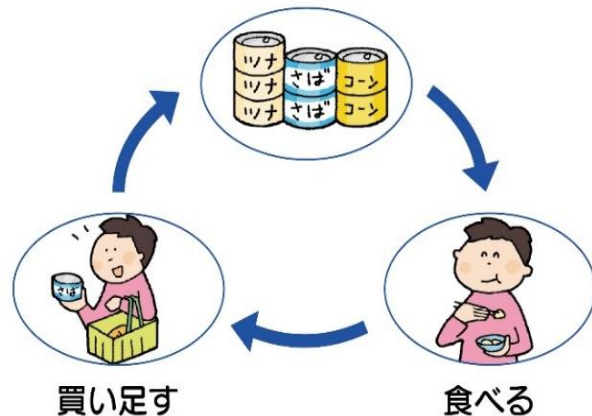
9月1日は、防災の日と制定されており、その日を含む8月30日から9月5日までは防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。100年前の出来事なので、知らない人も増えてきているようです。

9月1日は、前期課程の給食では防災意識を持ってもらえるように防災メニューが出ました。(メニューは、ごはん・牛乳と5年間常温保管でそのまま食べることのできる野菜シチュー、乾パン、常温保管できるゼリーでした。)今年度の3月11日には、東日本大震災の発生日ということで、再び防災メニューが出る予定です。(長期保存できる食材を使用して『保存食で簡単ごま炒め』のメニュー)災害は地震だけでなく、台風や豪雨などもあります。9月以降も台風が発生することがあります。過去には台風のため学校給食センターが停電となり、給食の提供ができないこともありました。災害は、いつどこで起こるかわかりません。停電になると冷凍庫や冷蔵庫が使えなくなるため、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くとう安心ですね。

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を『ローリングストック法』と言います。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。

### ローリングストック法

多めに備蓄



ローリングストック法で備蓄できる食料は以下のリストです。参考にしてください。

## 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



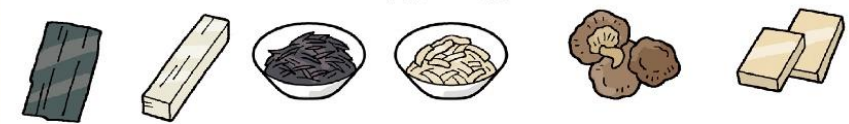
出典:家庭とつながる!新食育ブック/少年写真新聞社

災害時は野菜が不足しがちになりますが、野菜の乾物をうまく利用する方法もあります。

## 昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存させるために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。

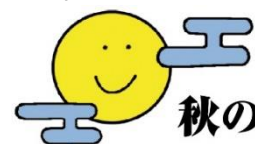
こんぶ 寒天 ひじき 切り干し 干しいたけ 凍り豆腐 だいこん



裏面に続きます



今年の十五夜は9月29日です。

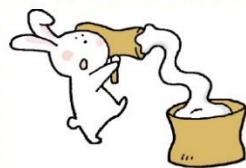


秋の年中行事

# 月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、※**きぬかつぎ**や煮物などにします。

※『きぬかつぎ』とは、さといもの小芋を皮付きのまま茹でる、または蒸したもので、切り込みを入れた皮を剥いて食べる秋の料理です。給食では、(前期課程)さといもコロッケとお月見ゼリー(後期課程)お月見団子が出ます。



地域によって違う

## 月見だんごいろいろ

十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた**紡錘形**という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんと一緒に食べます。

関東風



関西風



へそもち



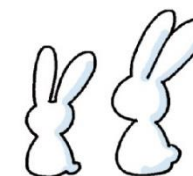
### ★今月の動画★

今年の十五夜は9月29日です。

9月はお月見についての4分弱の短い動画(豊中市内の栄養教職員が作成)を小学生向けに配信しています。おうちでもご覧ください!



Youtube用QRコード



## 稲刈り

5年生教室前に5月から小さな田んぼを作っていました。夏休みに入るまでには大きく成長し、夏休み期間中の8月2週目には白い花が咲いていました。2学期が始

まり、稲が黄色く色づいてきたので稲刈りをしました。稲刈りをしたあと、『はざかけ(刈り取った稲穂を乾燥させるためという工程)』を行っています。ある程度乾燥させた後、

だっこく もみす  
脱穀・粃摺りをして米を取り出していきます。すずめなどの鳥に米をたくさん食べられてしまいましたが、どれくらい米を収穫できるか楽しみです。



↑**米の花** 見づらいので、HP上に掲載されている食育だよりの画像を見てみてください!

↑**はざかけ**  
稲刈りの後は、乾燥させます