

9月食育だより

2025年



1923年9月1日に関東大震災が発生したことを教訓に、防災意識を高めるため、9月1日は「防災の日」に制定されています。秋は台風シーズンということに加え、近年では豪雨も頻発し、各地で大きな被害が出ています。日ごろから水や食料品は多めにストックしておく目安です。

水や食料品は最低3日分、できれば一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置き、食べたらずいす「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



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、乾燥野菜、日持ちする野菜。

好きなものや食べ慣れたものがあると、不安な気持ちを和らげられる。

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。

チーズ・かまぼこ
常温保存のできるたんぱく質があるとよい。

菓子
気分転換になる。個包装が望ましい。

水
1日に必要な水分量は1人3リットル程度。

野菜ジュース
避難生活で不足しがちなビタミンやミネラルを摂れる。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- 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。
- 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。

~EXPO2025~ 世界の食卓から

今年4月から「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されています。そこで世界の食文化を学び、海外の文化を理解し尊重する心を育むことを目的に、8月から10月までの間「世界の食卓から」と題して様々な国の料理を給食で提供します。

ここではその一部を紹介しています。日本の食文化との違いや、関わりなどを学びましょう。

スペイン
エスカベージュ
油で揚げた食材を酢に漬け込んだ料理。南蛮漬けのもとになったといわれている。

フランス
ラタトゥユ
野菜の煮込み料理。温めても冷やしても美味しいディップソースとしても食べられる。

アメリカ
チリコンカン
アメリカ南部の郷土料理。豆やひき肉、トマト、スパイスなどを煮込む。

セネガル
マフェ
ピーナッツバターを使った煮込み料理で、西アフリカの家庭料理。給食では練りごまで代用している。

タイ
ガパオライス
ひき肉や野菜を炒めてご飯にのせた料理。暑くても食欲がわくようスパイスやハーブをきかせる。

中国
バンバンジー
蒸した鶏肉を棒でたたいてやわらかくしたことから「棒棒鶏」の名前がついた。