



# しょくいく 食育だより



れいわ がつ にち  
令和2年 8月27日

おかざき しりつ ぶ つ み ちゅう ぶ しょうがっこう  
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだ あやか  
栄養教諭 池田 彩佳

## 8.9月の給食目標 **協力して準備や片付けをしよう**



くうきちゅう ただよ  
空气中に漂う  
ウイルスや細菌を  
外に出す



みんなで協力し合うと  
食べる時間が増えるね!

## 9月9日は重陽の節句



重陽の節句は、季節の節目となる「五節句」のひとつです。この日に菊の花を浮かべたお酒を飲み、長寿を願う風習があります。給食では、菊の花を使った「菊花和え」が登場します。



菊酒



## 岡崎市の親善都市

## 沖縄県石垣市



### 親善都市となった理由

「戦争中 お世話になったお礼に」と岡崎市が石垣市に童話集をプレゼントしたことをきっかけに、岡崎市と石垣市の小学校で交流があり、親善都市となりました。

### ＜沖縄県の特産品＞



べにいも



もずく



シークワサー



とうがん



パイナップル



ゴーヤ

9月23日(水)の給食では、郷土料理であるジュシー(沖縄風炊き込みごはん)や、特産品である紅芋、もずく、シークワサーを使った沖縄ならではの料理が味わえます。



シーサー

## 防災の日の給食



9月1日の給食は、災害が起こった時を想定した献立です。災害が起こると、ライフライン(水道、電気、ガス)がストップしてしまいます。水や火を使わず食べることのできる災害食の例として、「救給カレー」「魚肉ソーセージ」「乾パン」が登場します。



今年は、7月に九州地方で豪雨災害があり、今も1000人以上の方が避難生活をしていす。地震や台風などによる大きな災害が、いつ自分の身に起こるか分かりません。そんな時に備えて、防災の日は、家族と一緒に防災について考える日にしましょう。

## 災害時の食べ物クイズ (答えは右下)

### もんだい1

災害が起こった時に備えて、最低何日分の食料を用意するのがよいでしょう。

- ①必要ない ②3日分 ③30日分

### もんだい2

1人で1日、どのくらいの飲み水が必要でしょう。

- ①1リットル ②3リットル ③10リットル

### もんだい3

非常食として食料を選ぶとき、大切なことは何でしょう。

- ①長い間保存できる食料であること ②栄養バランスがよいこと ③自分の好きな食べ物であること



今年、コロナで自しゆく生活が続き、レトルト食品などの保存がきく食べ物も注目されていました。

みなさんは、どんなものを備蓄しますか？



## ~備蓄のポイント~

<p><b>水</b></p> <p>ひとり1人1日3リットルが目安です。</p>	<p><b>カセットコンロ・ガスボンベ</b></p> <p>ご飯を炊くなどの簡単な調理ができます。</p>	<p><b>保存性の高い食品</b></p> <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など</p>
<p><b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>		

### 知っていますか？「ローリングストック法」

「ローリングストック法」とは、非常食を、“食べながら備える”という方法です。ふだんから使い慣れている食品を少し多めに買って置き、使った分を買い足して、無理のない備蓄をしましょう。



※くわしくは8月26日配布の「けんこう家族」にあります。おうちの人と一緒に読みましょう。