

9月号 食育だより

瑞穂市教育委員会

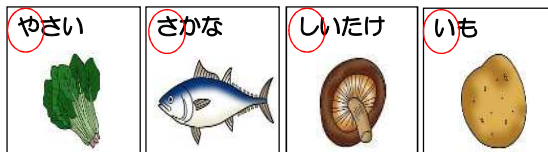
今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、新型コロナウイルス感染症の予防のため、こまめな手洗いや手指の消毒を続けていきたいと思います。また、病気に負けないようぶな体をつくることも大切です。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事、適度な運動で、免疫力を高めましょう。



「敬老の日」まごわ(は)やさしい



日本の平均寿命は世界でもトップクラスです。長生きのひみつは日本の食文化に relationship しています。日本人が昔から大切に食べてきた食材を積極的に食べましょう。



給食メニューから朝ごはんに!! さばの香り焼き

〈材料〉4人分
 ・さば切り身 4切れ
 (合わせ調味料)
 ・こいくちしょうゆ 大さじ1
 ・みりん 小さじ2
 ・酒 大さじ1
 ・ごま油 小さじ1
 ・すりおろししょうが 小さじ1/2



〈作り方〉
 ①合わせ調味料を作り、さばを漬けておく。(前日から漬けておくことより味がしみる)
 ②フライパンにクッキングシートをしき、①のさばを皮を下にして中火で3分ほど焼く。
 ③ひっくり返して、ふたをして弱火で3分ほど焼く。
 (クッキングシートをしきことでフライパンも汚れにくく洗いやすい)

9月18日 「岐阜県の食事」

岐阜県が誇るブランド牛「飛騨牛」を使ったちらし寿司、根尾川水域で育ったにじますのフライ、大妻と妻・大豆こうじを使っただまり成分をきんだ郡上みそのみそ汁を提供します。

9月25日 「福島県の食事」

福島県は東北地方にあり、海と山の両方の食材が豊富にとれます。こづゆは、ほたての貝柱やきくらげ、野菜などを煮込んだ料理です。福島県ではお祝いの席で食べられる郷土料理です。ひき菜炒り(炒め)は、千切りにした大根やにんじん、油揚げを甘辛く炒めた料理です。

非常時に備えましょう



9月1日は防災の日です。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくこと、いざという時に慌てずにすみます。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておく安心です。
備品類 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 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

※その他、避難した時に、必要となるものを調べたり、揃えたりするとよいです。また、揃えたリュックの中身を点検することも重要です。