

# えがおのじかん



平成 28 年度 9 月号

丹波山村学校給食センター

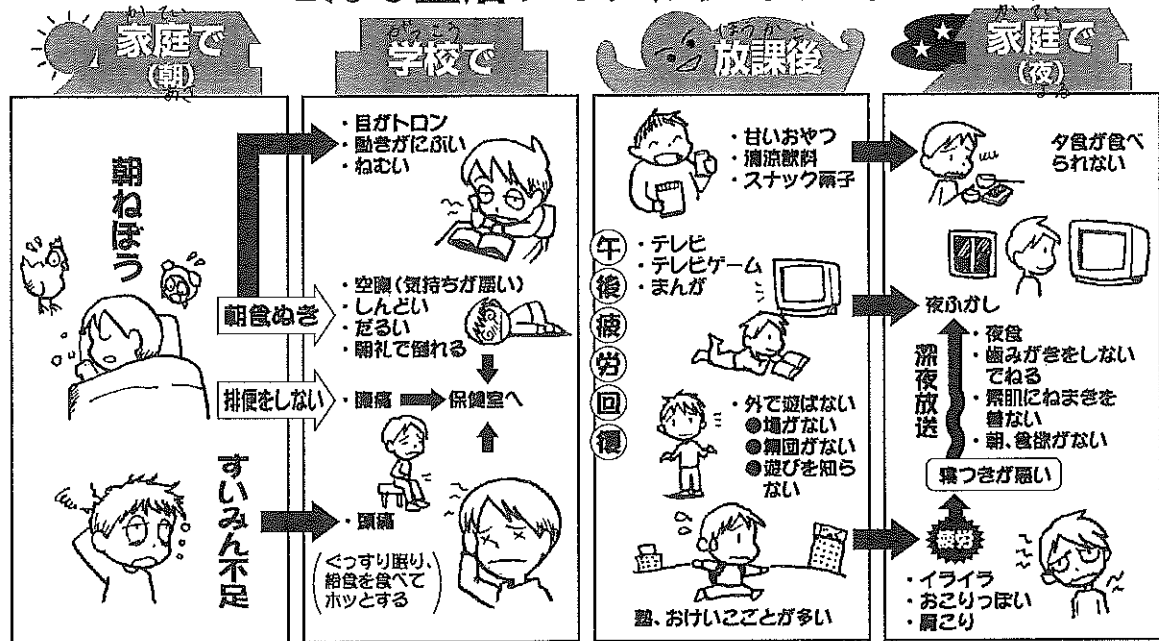
栄養教諭：小池ゆき

朝晩の冷え込みに秋を感じる季節となりました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、そして、食欲の秋です!!! 秋の味覚を楽しみ、元気いっぱいにご過ごしましょう。

## ☆ 9月の給食目標 ☆ 『規則正しい食生活を送ろう』

9月の給食目標は、『規則正しい食生活を送ろう』です。夏休みが終わってから10日間、みなさんは規則正しい食生活を送ることができましたか。下の絵を見て確認しましょう!

### 現代っ子の生活 こんな生活サイクルになっていませんか?



生活リズムを整えるために 食事のリズムをつくるためには...

- ① 食欲を発達させること (空腹体験や運動が大切)
- ② 規則正しい食生活を送ること
- ③ よくかむこと
- ④ 毎日、変化に富んだ食事であること
- ⑤ 家族一緒に楽しく食べ、孤食をさけること、などが大切だといわれています。

## 「料理のあいうえお! ⑤」～ 料理の基本レッスン ～

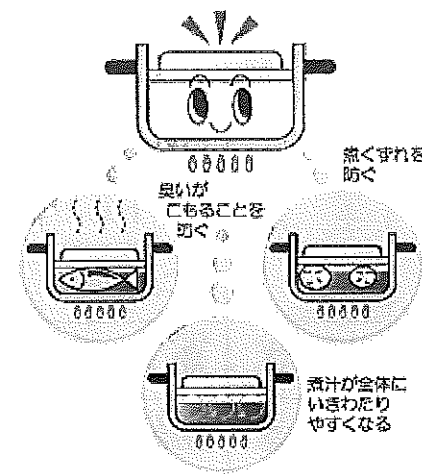
～根菜類がおいしくなる秋! 落とし蓋を使って、おいしい煮物を作ろう～

### <落とし蓋って? 何のために使うの?>

落とし蓋とは、煮物などをする時に、鍋の直径よりひとまわり小さい蓋を材料の上に直接のせて使う蓋のことをいいます。落とし蓋をして煮物をする、沸き上がった煮汁が蓋にあたって落ちるので、少ない煮汁でも汁が全体にまわり、まんべんなく味を含ませることができます。また、熱効率がよく経済的で、野菜の煮物や魚の煮つけのような調理をする時に効果があります。

### <アルミホイルは優秀な落とし蓋>

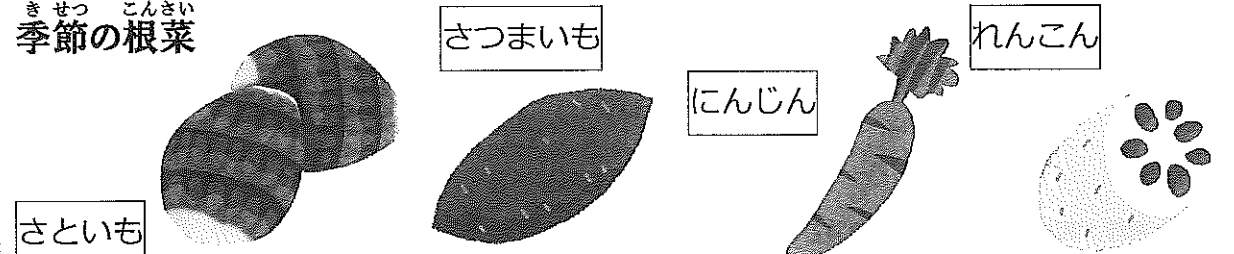
木製の落とし蓋は、蓋に汁が染み込んだりしないように全体をぬらしてから使いましょう。落とし蓋がなくても、アルミホイルやオープンシートがあれば代用できます。



### ☆ 落とし蓋の作り方 ☆

- ① アルミホイルやオープンシートは鍋の口径より少し大きめに切り、四つ折りにする。
  - ② 中央を少し切り、蒸気を抜くための穴をあける。
  - ③ 鍋からはみ出る部分を折り込む。
- ※ アルミホイルはまわりをくしゃくしゃとまとめればよいから特に楽チン♪

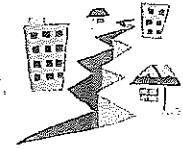
### 季節の根菜



# かんが 考えよう！ いぬ 生き抜くための『食』

こんしゅう 今週 (8月30日～9月5日) は『防災週間』、9月1日 は『防災の日』です。大きな災害が起きると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうこともあります。いざというときのために普段から水や非常食などを備えておくことが大切です。

## わが家の非常食 いざ！というときに困らないために

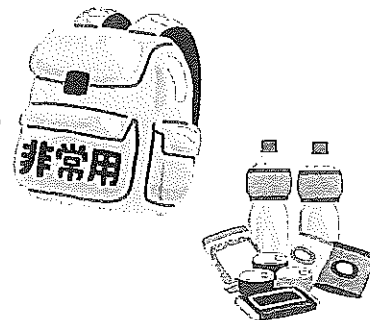


かぞく 家族の人数に応じて緊急用に2～3日分用意しておく。

食品例	ひとりいちにちぶん 1人1日分	ほぞん 保存の目安	<input checked="" type="checkbox"/>
主 食			
白いご飯 (レトルト)	2 食	8ヶ月	<input type="checkbox"/>
パン缶詰	1 缶	1～3年	<input type="checkbox"/>
主 菜			
魚又は肉の缶詰	1 缶	2年	<input type="checkbox"/>
副 菜			
野菜の缶詰	1 缶	3年	<input type="checkbox"/>
その他			
水	2 L	1年半	<input type="checkbox"/>
野菜ジュース (缶)	1 缶	1年	<input type="checkbox"/>
くだものかん 果物缶	1 缶	3年	<input type="checkbox"/>
あめ	適量	1～2年	<input type="checkbox"/>

**ポイント** 日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、非常食に役立てましょう。

**ポイント** 家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。



# いざ！というときの備えと知恵

## べんり 便利グッズ

ラップ	アルミホイル	ウェットティッシュ	キッチン ばさみ	かんき 缶切り	ナイフ
かみざら 紙皿	かみ 紙コップ	プラスチックの スプーン・フォーク	わりばし	マッチ	ライター
くんで 軍手	ビニール袋	ほれい 保冷バック			

## やくだ 役立つ熱源

GAS カセットコンロ	しちりん 七輪	せきゆ 石油ストーブ	こけいねんりょう 固形燃料

## ちょうり 調理の知恵

ポリ袋  ボールの代わりに使う ませる	ラップ  皿に広げてその上に料理を盛りつける おにぎりをラップでにぎる
アルミホイル  鍋で煮く 皿や鍋の代わりに使う	クッキングペーパー  フライパンに敷いて焼く