

# 食育だより 9月



(毎月19日は食育の日)

一関市西部第二学校給食センター 令和7年9月12日(金) 【No.6】

## ちさんちしょう 地産地消に取り組んでいます!

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。消費者と生産者の距離が縮まり、環境にも優しいことが注目されています。また、地産地消を意識すると、旬の食べ物を味わうことにもつながります。毎月の献立予定表を見て、一関市でとれる旬の食べ物にはどのようなものがあるのか確かめてみましょう。

**春** アスパラガス

なのはな たけのこ グリンピース  
そらまめ

**夏** なす トマト

ピーマン とうもろこし きゅうり えだまめ

**秋**

にんじん ごぼう さつまいも  
さといもきのこ

**冬**

ほうれんそう ねぎ はくさい  
だいこん ブロccoli れんこん

※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。

## おいしく楽しく食べるために! 食事のマナーを守りましょう



食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。

**おはしは正しく持ちましょう**

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ。

**おわんは手に持って食べましょう**

- 小さいお皿も手に持つ。
- 大きいお皿は手を添えて食べる。

**姿勢をよくしましょう**

- 背筋をのばす。
- ひじはつかない。
- 足の裏を床につける。

**! 食べるときに気をつけること**

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

★ 口を閉じてよくかんで食べましょう。

★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう。

かむ かむ

クチャクチャ

**感謝の気持ちを持って食べましょう**

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れず、なるべく好き嫌いをせずに食べてくれるとうれしいです。

**! ごちそうさまでした!**

ちょっと知りたい

# 防災食のはなし

9月は防災月間です。身近なところでいつも災害が発生するかわかりません。災害時に備えて防災食について見直してみませんか？

## ▶「ローリングストック」で備えよう！

ローリングストックとは、災害時にも必要となる消耗品を多めに購入し、消費した分だけ新しいものを買っていき足していくという備蓄方法です。



### 食生活別 選び方のヒント

- 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

## ▶防災食 おすすめレシピ

### ポリ袋炊飯

【材料】(1合分)  
白米(1合) 180cc  
水(1.2合) 210~220cc

【作り方】  
①耐熱ポリ袋(電子レンジ等で110℃~120℃まで加熱できるもの)に米を入れ、分量の水をそそぐ。(災害時には水は貴重なので研がなくてよい。)  
②袋の空気を抜いて先をくるくるとねじり、上の方で結ぶ。20分浸水させる。(湯せんの際に袋が浮き上がってこないよう、空気を抜く。)  
③蒸し布の両端をむすび、その中に②を入れて片方の結び目をもう片方の結

び目に通し「すいか包み」にする。(鍋にポリ袋が張り付くと破れるため。)  
④鍋に米全体が浸かるくらいの水を入れ③を入れる。  
⑤ふたをして火にかけ、沸騰したらふたを取る。湯が軽くほこほこした状態の火加減で25分ほど加熱する。  
⑥袋を取り出し10分ほど蒸らす。(やけどに注意し、トングなどで取り出す。)  
⑦キッチンばさみで口を切り、ご飯をほぐす。(袋ごと皿に盛りつけると、皿が汚れず洗い物も出ないので、節水になる。)  
※蒸し布は、100円ショップ等でも購入できます。

出典：(株)Gakken 「アイラップで簡単レシピ 防災編」



### 家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

<b>必需品</b>	※2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b>	※2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b>	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
<b>副菜</b>	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
<b>その他</b>	梅干し、のり、乾わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」



### ドライカレー

【材料】(2人分)  
合いびき肉 150g  
冷凍ミックスパスタ 50g  
玉ねぎ 1/4個(約50g)  
トマトケチャップ 大さじ3  
カレー粉、中濃ソース、顆粒コンソメ 各小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
温かいご飯 茶碗2杯分

【作り方】  
①玉ねぎはみじん切りにする。  
②耐熱ポリ袋にひき肉と玉ねぎ、調味料を入れてよく混ぜ、中の空気を抜いて先をねじり、上の方で結ぶ。  
③蒸し布ですいか包みにして、湯せんで沸騰後8分ゆで、余熱で10分おく。  
④ご飯を盛った器にかける。  
※ひき肉ではなく、細切れ肉でもよい。



出典：東京法令出版(株)「備えいらずの防災レシピ」

次号(11月号)は、「地元の生産者」についてご紹介しませう。

## 給食レシピ

### 牛乳でしっとり食べやすい『ミルクおから炒り』

【材料】(4人分)

- ・おから 80g
- ・鶏ひき肉 50g
- ・大豆ミート(乾燥タイプ) 8g
- ・ごぼう 1/5本
- ・にんじん 1/4本
- ・干しいたけ 1枚
- ・水(戻し用) 100ml程度
- ・ねぎ 1/5本
- ・ほうれん草 2本
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・牛乳 50ml
- ・濃口しょうゆ 大さじ1弱
- ・みりん 小さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1/6

【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。大豆ミートはお湯で戻し、氷気を絞る。
  - ② ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、ねぎはみじん切りにする。ほうれん草は、茹でて水冷し、1cm位の長さに切る。
  - ③ サラダ油で鶏ひき肉、大豆ミートを炒め、ごぼう、にんじんを加えてさらに炒める。
  - ④ 干しいたけを戻し汁ごと入れて、調味料を加えて煮る。
  - ⑤ 別の鍋におからを入れてパラパラになるまでから炒りし、牛乳を加えて煮る。
  - ⑥ ⑤に④を加えて全体を混ぜ合わせるように炒り、ねぎとほうれん草を加えて混ぜ合わせる。
- ※ おからがパラパラになるまでよく炒ってから牛乳を加えると、豆臭さが和らぎます。

## 給食センターで見学会&試食会を行いました

7月23日(水)に、平泉中学校PTA「子育て応援委員会」の皆さんによる、給食センター見学会&給食試食会が行われました。給食の衛生管理や給食の役割等について、理解を深めていただく大変貴重な機会となりました。



2階から調理室を見学していただいた後、スライドで給食ができるまでの様子を見ていただきました。

当日の献立は、「ご飯・牛乳・鶏そぼろご飯の具・三陸めかぶのさっぱり和え・沢煮椀」でした。

