

ランチタイム

令和5年(2023年) 9月
 城陽市立学校給食センター
 中学校

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？ 食事の時刻、寝る時刻を整えることで、だるさを感じやすい残暑の季節も元気に過ごすことができます。学校生活が始まった今、自分の生活リズムを見直してみましょう。



9月1日
防災の日

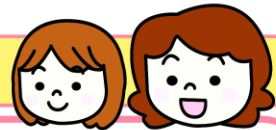


ちょうど100年前の9月1日、関東大震災が起こりました。10万人以上の死者・行方不明者が出た、非常に大規模な災害でした。

建物の耐震性能やインフラ設備が整った現代であっても、地震は深刻な被害を生みます。いざという時に、自分と家族の命を守ることができるよう、日ごろから備えておくことが大切です。みなさんのお家に、下記のような備えはありますか？ チェックすると共に、災害時に身を守る方法について家族で話し合ってみましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



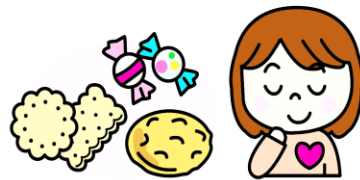
食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

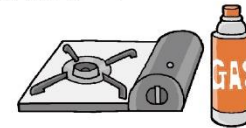
ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



その他、離乳食・介護食、薬、生理用品などご家庭の状況に応じて必要なものを、3日~1週間分確保しておきましょう。

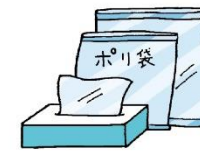
災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・ガスボンベ



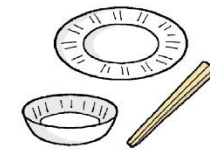
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



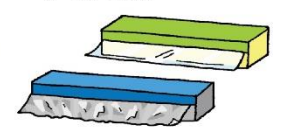
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

大切です！災害時の食中毒予防



災害時は水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体によくすり込みます。料理をする時は使い捨ての手袋を着用すると良いでしょう。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。

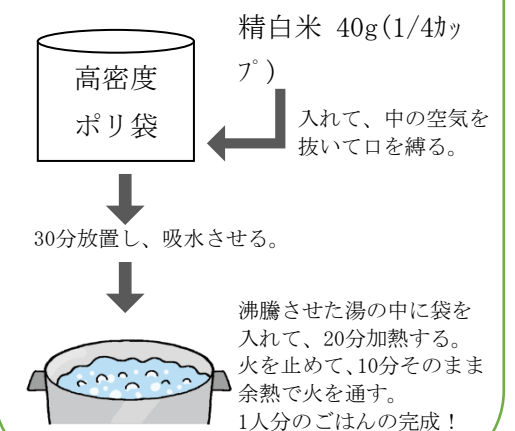


●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。(パッククッキング)



やってみよう！パッククッキング♪



市のホームページからカラーで見ることができます。



じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



たけしま ふうふ
竹島さんご夫婦



これは、なすの花です。なすと同じくきれいな紫色をしています。



畑では、こんな小さな実も見つけました！なすの赤ちゃんみたいでかわいいですね♪



左の写真から一週間でこのくらいのおおきさまで成長します。ここまです大きくなると出荷します。

やさい野菜クイズ

これは何の野菜の葉でしょう？



左の写真をよく見るとこたえが写っているよ。ヒントは、7月に竹島さんに納品していただいた野菜だよ。こたえは左下にあるよ。

8・9月使用予定の城陽産野菜

おおむらのぶこ 大村延子さん



たけしまかずお 竹島一雄さん



かぼちゃ 130kg なす 113kg



地元でとれた野菜は新鮮で栄養も愛情もたっぷりです。

7月の給食では、なすとにんじんをたくさん納品していただきました。竹島さんの畑はとても広く、なすとにんじんの他にも、様々な野菜を育てておられました。また、野菜だけでなく、ひまわりなど、きれいなお花もたくさん育てておられました。

