

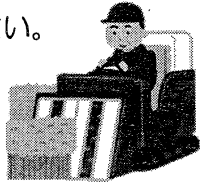
# たのしい食育

令和3年9月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。

さて、秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食べ物が旬をむかえ「実りの秋」と言われます。お店でもこのような秋の食材が多く並んでいることでしょう。お店に並ぶ食べ物を見て、秋ならではの食べ物を見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさを、ぜひ味わってみてください。

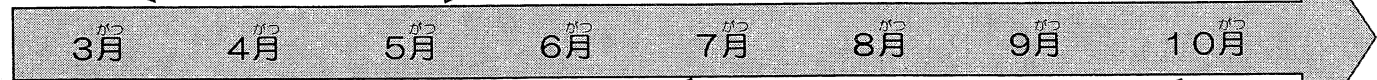


## こめづく 米作りについて知ろう!

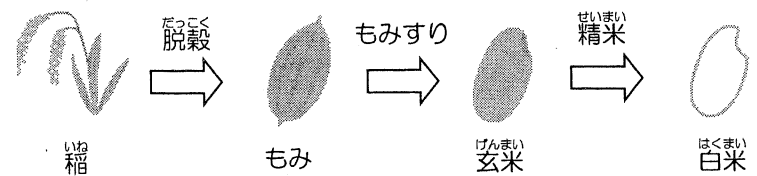
日本人の主食である「お米」。お米は、私たちの食事にはなくてはならないものです。9月には、黄金色の穂を輝かせた稲が並ぶ田んぼがあちこちで見られ、新米の収穫が始まります。

さて、この「お米」は、どのようにして作られているのか知っていますか？

- ① 苗作り  
3~4月頃に種もみを選んでまき、田んぼに植える苗を育てます。
- ② 田んぼの管理  
4~5月頃に田んぼの土を掘り起こし平らにして、水を入れて田植えの準備をします。
- ③ 田植え  
5月のはじめ頃に、育てた苗を植える「田植え」をします。
- ④ 田んぼの管理  
雑草を抜いたり、水の量を調節したり、肥料をまいたりし、稲がよく育つように田んぼの管理をします。
- ⑤ 稲刈り・脱穀  
黄金色に輝く穂をつけた稲を収穫します。刈った稲は天日で乾かし、稲穂から「もみ」を落とします。
- ⑥ もみすり・精米  
落とした「もみ」を乾燥させ、もみ殻をとって玄米にします。玄米は「ぬか」に包まれており、「ぬか」を落として、「白米」にします。



### ◇脱穀から精米まで

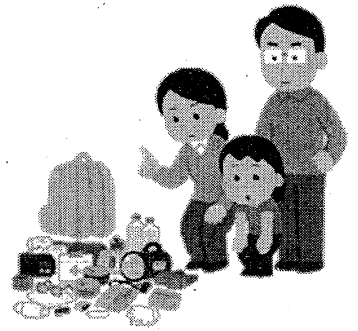


※各作業の時期は、地域や農家さんごとで異なります。この図は、おおよその時期です。

## ひじょうじ 非常時に備えよう!!

昨年度から世界的な新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、一時期は保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。また、大規模災害が発生した場合は、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もあります。

9月1日は、「防災の日」です。ご家庭にある非常食などの備蓄品が家族分足りているか確認してみましょう。



### びちくひん 備蓄品リスト

水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることが出来ます。備蓄品は、家族の人数×最低3日間分。できれば1週間分備えておくと安心です。

<p>〇水</p> <p>1人1日3ℓが目安です。</p>	<p>〇カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>カセットボンベは、1人1日1本が目安です。</p>
<p>〇保存性の高い食品</p> <p>～米・乾麺・缶詰・レトルト食品・乾物など～</p> <p>普段から、多めに買い置きしておくとう安心です。</p>	
<p>〇備品類</p> <p>～使い捨て食器類・手袋・ラップ・アルミホイル・ポリ袋・ウェットティッシュ・消毒液など～</p> <p>手や食器、器具類が洗えなくなることを想定し、用意しておくとう安心です。</p>	