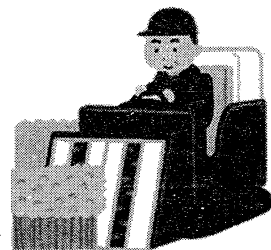


たのしい食育

※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。

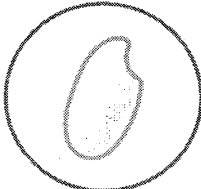
令和3年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりましたね。
さて、秋は多くの食べ物が旬をむかえ「実りの秋」と言われます。また9月には、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。
日本人の主食である「お米」は、世界中で栽培され食べられています。



お米の種類

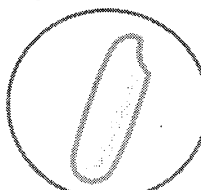
○ジャポニカ米



ジャポニカ米は、主に日本・朝鮮半島・中国東北部などで栽培されています。短く円形に近い形状と、炊くと粘りとツヤが出るという特徴があります。

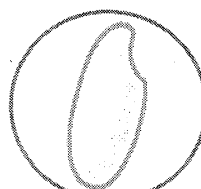
世界のお米の生産量で2番目に多いのがジャポニカ米です。日本ではこのジャポニカ米を食べています。

○インディカ米



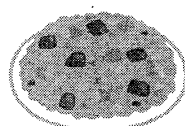
日本ではジャポニカ米が主流ですが、世界で最も生産量が多いのは「インディカ米」です。中国の中南部・タイ・ベトナム・インド・アメリカ南部など広い地域で栽培されています。細長い形状と、炊くとパサパサしており、ピラフやカレーによく合うという特徴があります。

○ジャパニカ米



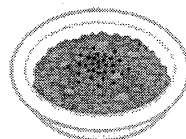
生産量が少なく比較的珍しい「ジャパニカ米」は、ジャワ島やアジアの熱帯地域、中南米などのごく一部で栽培されています。幅が広く大粒な形状とあっさりして粘りがあるのが特徴です。

◇お米を使った世界の料理



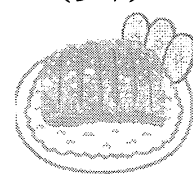
ジャンバラヤ
(アメリカ)

リゾット
(イタリア)



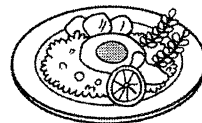
ビビンバ
(韓国)

カオマンガイ
(タイ)



パエリア
(スペイン)

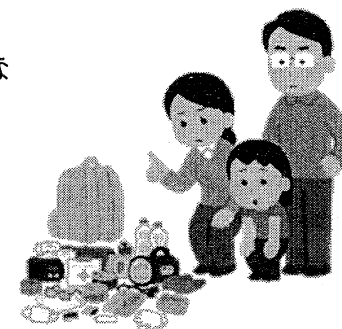
ナシゴレン
(インドネシア)



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。



◇備蓄品リスト

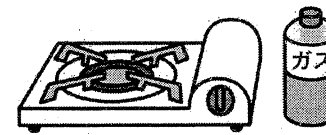
水とカセットコンロなどの熱源があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。備蓄品は、家族の人数×最低3日間分。できれば1週間分備えておくと安心です。

○水



1人1日3ℓが目安です。

○カセットコンロ・カセットボンベ



カセットボンベは、1人1日1本が目安です。

○保存性の高い食品

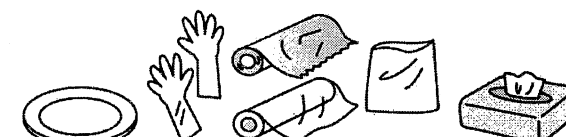
～米・乾麺・缶詰・レトルト食品・乾物など～



普段から、多めに買い置きしておくで安心です。

○備品類

～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～



手や食器、器具類が洗えなくなることを想定し、用意しておくで安心です。