

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5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)



9月1日は
防災の日

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害がたくさん起きています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料や飲料などの備蓄は十分にあるかチェックし、安否確認方法や集合場所などを話し合っておくと安心です。

そな 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

- 【主食】**
- 米（無洗米が便利）
 - レトルトご飯・おかゆ
 - アルファ化米
 - 缶入りのパン
 - 粉物（小麦粉など）
 - 乾めん（そうめん、パスタなど）
 - もち



- 【主菜】**
- 肉、魚、豆の缶詰
 - カレーなどのレトルト食品
 - 乾燥豆
- 【副菜】**
- 野菜の缶詰、瓶詰
 - 切干し大根などの乾物
 - 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 □塩
- 酢 □しょうゆ
- みそ



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は、一人1日3Lが目安と言われています。家族分を用意しておきましょう。



給食の食器が新しくなります！

9月から給食の食器が変わります。福知山市の間伐材を使用した、高濃度セルロースファイバー複合材料でできています。大切に使いましょう。

《間伐材を使用した食器の特徴》

NEW

- ① 環境に優しい
- ② 福知山の間伐材でできている
- ③ 木の温かみを感じられる
- ④ リサイクルできる



※材質の特徴により、使用していくにつれて食器の色が変化することがありますが、衛生上問題ありません。

★9月の給食★

舞鶴産の「とびうお」が出ます！

地産地消



とびうおは、名前の通り飛び魚です。大きな羽は胸ビレが発達したもので、自動車と同じくらいの速さ（時速約50km）で海の上を飛びます。京都府では、春から夏にかけてたくさん水揚げされています。

9月8日（金）の献立には、舞鶴産のとびうおを使用した「とびうおのねぎソース」があります。近くの海でとれた、旬の魚を味わいましょう。



とびうおは、なぜ飛ぶのですか？

マグロなどの大きな魚から、逃げるためだと言われています。



写真提供：京都府漁業協同組合