

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
(中学校)

9月1日は、防災の日です。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。家庭でも災害について考えたり、話し合ったりする機会にしましょう。



食べるものを備蓄しましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できる食料や飲料などを、多めに準備しておきましょう。

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

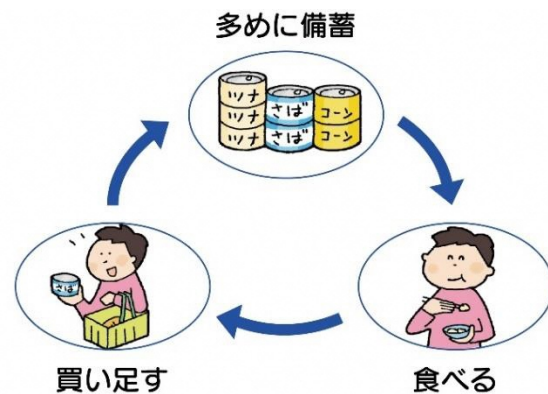


日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

常に一定量の食料が備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



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》

- 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

NEW



※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★

地産地消

舞鶴産の「とびうお」が出ます！



とびうおは、名前の通り飛ぶ魚です。大きな羽は胸ビレが発達したものであり、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