

食は人を良くする

2021.9
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 加藤



長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
(分散登校でのスタートとなりましたが)
夏休み中は規則正しい生活を送ることはできましたか？
まだまだ暑い日が続きます。体調管理をしっかりと、
元気に過ごしましょう。



災害時に備えよう！～9月1日は防災の日～

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。
災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

○備える食品を考える

■主食になるもの
ご飯、めん、小麦粉、乾パンなど
エネルギー源となるもの。

■主菜になるもの
肉や魚、大豆製品、卵などたんぱく質を多く含むおかずになり保存がきくもの。
缶詰めは特におすすめ

■副菜になるもの
ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。
日持ちする野菜や果物
野菜の缶詰や缶ジュース
乾物、インスタントみそ汁、
即席スープなど

■水
生命の維持に欠かせないもので十分な量をとる必要があります。
飲料水+調理用水として
1人1日3リットルが目安です

○備える量を考える

栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

○ローリングストック法を実践する

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

ポリ袋を使って

水道が止まったとき貴重な保存水や熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋・耐熱性、食品用)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができます。

ポリ袋で炊くごはん

- 【材料(1人分)】
無洗米.....100g
水.....120mL
ポリ袋.....3枚
- コーン(缶)....適宜
さつまいも(角切り).....適宜

- 【作り方】
①ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。
(一緒にコーンの缶詰やさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。)
②沸騰した鍋に皿かザルを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
③鍋の火を止め、15分余熱で加熱する。
④鍋からトングでポリ袋を取りだし、容器に移して5分間蒸らす。
⑤ポリ袋の口を切り、「いただきます」
*食器を汚さないため、袋のままです。

