

食育だより



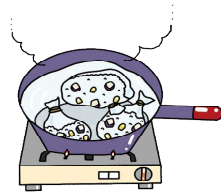
令和3年度8・9月発行
琴浦町立学校給食センター

9月1日は、1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、現在は「防災の日」です。災害はいつ起こるかわかりません。年に一度は、家族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。

何から始める？ 災害への備え ～まずは作ってみることから～



災害時に有効なのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、ご飯を炊いたり、スープや煮物などを作ることが出来ます。もしもに備えて、親子で作ってみませんか？



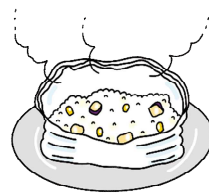
ポリ袋でご飯を炊いてみよう！

【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。（小分けにするのが上手に炊けるコツ！コーン缶やサツマイモの角切りなどを入れるのもおすすめです。）
- ②ポリ袋が直接鍋底に当たらないよう、沸騰した鍋に皿かザルを沈めて敷き、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。その後、鍋からポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。※ポリ袋のままいただけば、食器を汚さずに済みます。

【材料（1人分）】

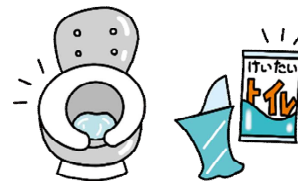
無洗米・・・100ml
水・・・・・・120ml
ポリ袋・・・・3枚



災害時の健康を守るポイント



おなかがすかない、のどが乾かない…と感じていても、体力を保つため、定期的に食事と水分をとりましょう。



混雑が予想される避難所のトイレには、時間を決めて早めに行くようにしましょう。携帯トイレも有効です。



避難所や車中泊など、慣れない不安な環境で、睡眠不足になりがちです。アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

9月10日（金）は『とっとり県民の日給食』

今年度の県民の日給食は、琴浦町地域おこし協力隊の協力を得て、町出身の若者の声を聞くオンライン企画「コトトーク」をもとに作成しました。県外にいるからこそ気づく、ふるさとの食の魅力満載の献立です。



★
★
★
★
★
★
★
★
★
★

- ★ ごはん 給食では、琴浦町産のお米を使用しています。
- ★ 牛乳 大山乳業のパスチャライズ牛乳です。
- ★ 大地のハーブどりのからあげ
ハーブ入りの飼料で育てた鳥取県産「大地のハーブどり」は、くせのない旨味が特徴です。給食人気メニューのからあげにします。
- ★ きのごサラダ
鳥取県産のきのこ4種類を、豆腐ちくわや町内産の野菜と一緒にごま風味のサラダにします。
- ★ 鳥取和牛のなしカレー
コトトークで最も名前があがった食材が梨。琴浦町産鳥取和牛の旨味を引き立てる隠し味として、梨を使用します。
- ★ らっきょう
カレーのお供として個包装で提供します。



献立作りに協力してくださった方々



琴浦町役場企画政策課 辻中 友樹 さん

「コトトーク！」とは、役場が主催する県外の若者が琴浦に帰りやすい環境作り、つながり作りを目的としたオンライン企画です。6月のコトトークで、鳥取県や琴浦町ならではの食材や好きだった思い出の給食などについて情報交換を行い、県民の日の給食を参加者みんなで考えました。たくさんの思いが詰まった給食を、小中学生の皆さんに食べていただきたいです。

琴浦町地域おこし協力隊 正田 好実 さん

私が思う琴浦町の良さは、なんといっても食が豊かであることです！私は埼玉県出身で、今まで住宅に囲まれた地域で育ってきたため、食べ物はスーパーで見るとは思っていました。琴浦町は町の中に農地や漁港があり、いつでも取れたての食材ものを口にすることができる、食の面でも、とても魅力的な町だと実感しています！

