

# 食育だより



立秋も過ぎ暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。この夏の猛暑の疲れが残り、なかなか本調子に戻らない人もいるのではないでしょうか？  
夏バテに負けないよう、いつも以上に規則正しい生活リズムを意識したり、朝食や給食をしっかり食べて、充実した2学期をスタートしましょう！

## 食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常でよく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいっぱい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

**水は必需品！**  
1人1日3Lが目安です。

**カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。**



**食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。**

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

**数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。**

- 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

## 9月12日(金)は『とっとり県民の日』給食！



とっとり県民の日は、現在の鳥取県が誕生した日を記念して平成10年に制定され、今年で27年目を迎えます。また、この日に鳥取県内全ての学校給食で、鳥取県を代表する旬の果物、梨を使った献立が提供される取組は22年目となります。

**【こんだて】**

ごはん 牛乳  
チキンカツ  
なしサラダ  
鳥取中部  
スペシャリティカレー

今年度は、中部地区1市4町の特産品にスポットを当て、より身近な鳥取県の味覚が詰まった献立にしました。他の市町でも、これらの食材を使用した給食を実施する予定です！

琴浦町	：あごちくわ
倉吉市	：トマト
三朝町	：三朝神倉大豆
湯梨浜町	：梨
北栄町	：らっきょう

## 果物について知ろう！ ◎果物を食べると、どんないいことがある？

学校給食では、地元でとれる旬の果物が登場します。予算の関係上、毎日出すことはできないので、家庭で果物を積極的に食べてほしいです。それは、果物には以下のように、体によい働きをする栄養素が含まれているからです。国は、毎日200グラムの果物を食べることをすすめています。これからの季節は、梨やぶどう、柿やりんごが出回ります。旬の果物を意識して食べるといいですね。

- ★おなかの掃除してくれる、食物せんいが多くふくまれている。
- ★皮ふや血管をじょうぶにし、免疫力を高めるビタミンCが多くふくまれている。
- ★脳のエネルギーになる、ブドウ糖がふくまれている。
- ★体から余分な塩分(ナトリウム/Na)を出して、高血圧を予防する、カリウム(K)が多くふくまれている。