

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。今年の夏は、ジメジメした暑さと曇りがちな日々の夏休みでした。みなさん、体調を崩さなかったでしょうか？9月はまだ暑い日が続くと思われます。衣類による体温調節、3食きちんと食べる食生活で、残暑を乗り越えましょう。

9月1日 防災の日



9月1日は関東大震災のあった日で、防災の日です。お家の防災グッズや被災した時に大切な、備蓄食について考えるきっかけにしましょう。





1. 備蓄食はなぜ必要？

災害が発生した場合、ライフライン復旧まで、1週間以上かかるケースが多くみられます。このため、最低3日分～1週間分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。

2. 災害にそなえた食事って？

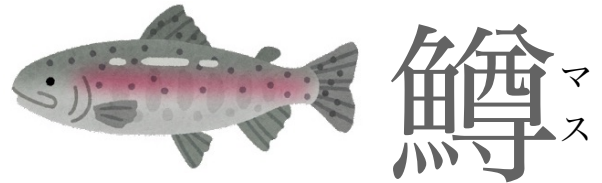
備蓄食料品例 お家にどれだけあるかチェックしてみよう！



水	主食	主菜	副菜・その他
飲料水として1人あたり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾麺、即席めん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜えび)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切干大根、わかめ、きのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、調味料など。
			

日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、使ったらそのつど買い足すようにするとムダがありません。最近では、ホームセンターや家電量販店でも、購入できるようです。災害時の食事を確保し、いざという時の安心材料にしましょう。

9月20日の給食にヤシオマスが出ます



栃木県養殖漁業組合様より、ヤシオマスを無償提供でいただくことができました。ヤシオマスは、海のない栃木でもおいしくいただける、栃木県産の貴重な淡水魚です。産地が近いため鮮度が良く、地産地消にも貢献できます。

ヤシオマスは、身の色がきれいなサーモンピンクのニジマスです。この色が、栃木県花のヤシオツツジの花に似ていることからヤシオマスと命名されました。脂がのっているのに臭みが少なく、口当たりがやわらかと評判の魚です。今回は、ヤシオマス本来の色味と味をよく感じられる、シンプルな浜焼きで提供します。

栃木県を代表する魚、ヤシオマスを給食でいただける貴重な機会ですので、9月20日をみなさんお楽しみに！