



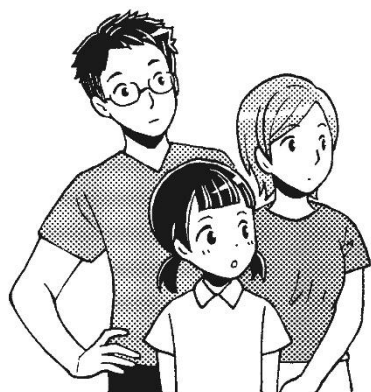
江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 西原 美和

夏休みもあっという間に終わり、今日は元気に登校できたでしょうか？久しぶりに会うクラスメイトもいることでしょう。夏休みの間に夜更かした人や、規則正しい生活を送っていなかった人は、夏休み明けの1週間で生活を元に戻していきましょう。

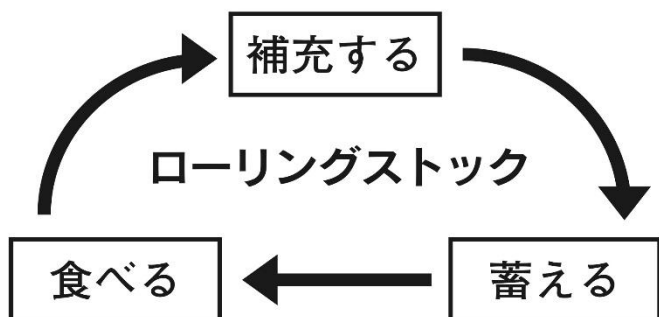
9月1日は 防災の日 日頃から備えよう水と食料



家族の人数
× 3日分

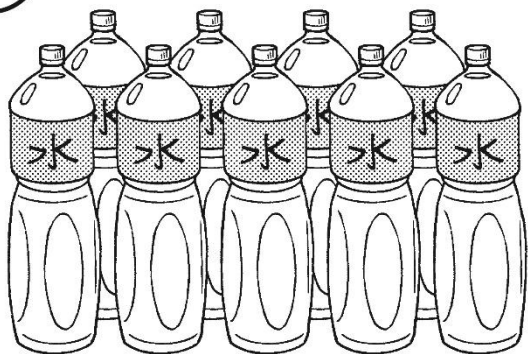
大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

水 1人当たり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

～大切にしよう、日本の郷土料理・行事食～

日本には47都道府県があり、また南北に長い形状の島国なので、地域によって獲れる野菜や、旬の食べ物に違いがあります。地域により継承されてきた食文化も様々で、実に興味深いですね。

また日本には行事食という料理があり、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理で、旬の食材や縁起物を用い、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。

日本独自の伝統文化を食から学ぶことが出来ます。給食にも郷土料理や、行事食が出ますので楽しんで、学びながら食べてくださいね♪



～鹿児島県の郷土料理～

・**鶏飯**・・・^{けいはん}「鶏飯」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パパイヤの味噌漬け、みかんの皮などを、白いごはんの上にのせ、鶏ガラのスープをかけて食べる、奄美地域を代表する郷土料理です。

・**油ぞうめん**・・・油そうめん（油ぞうめん）とは、鹿児島県の奄美大島や徳之島の郷土料理です。見た目は沖縄のソーメンチャンプルと似ていますが、違いは炒めた後にだし汁を加えて軽く煮ること。だし汁を加えることで、食べる時にそうめんがくっつきにくくなります。具材は地域や家庭によって様々ですが、肉や野菜以外に煮干しやじゃこなどの小魚が入るのも特徴です。

・**芋餅てんぷら**・・・鹿児島県はさつま芋の収穫量が日本一です。火山灰土のシラス台地のため水はけがよく稲作に向かないため、やせた土地でもたくさん収穫できるさつま芋は大変重宝されました。さつま芋を使用した料理、焼酎などがたくさんあります。

中でも芋餅てんぷらは家庭の郷土菓子として人気があります。



～世界の料理・ベトナム～

・**バインミー（ベトナム風サンドウィッチ）**・・・バインミーは本来ベトナム語で「パン」を意味しますが、現在では具材を挟んだサンドイッチのスタイルを指すことが多いです。外はパリッと、中は軽くふんわりしたフランスパンに、豚肉や鶏肉、エビ、レバーペースト、甘酢漬けのなます、パクチー、レタスなどの具材を挟むのが特徴です。

・**フォー（米粉麺の野菜スープ）**・・・フォーとは、ベトナムの代表的な米粉の麺料理で、主に牛肉や鶏肉をトッピングしたスープ麺です。1900年頃にベトナム北部のハノイで生まれたとされ、現在では国民食として広く愛されています。

・**チェー（タピオカフルーツミルク）**・・・チェーは、ベトナムの伝統的な甘いデザートで、豆やフルーツ、ゼリー、タピオカ、ココナッツミルクなどを組み合わせた多彩なスイーツです。



郷土料理って、土地によって獲れる農産物や食文化が違うからとってもおもしろいね！
これからも郷土料理や世界の料理を紹介していくよ♪

