

そうせランチタイムス

令和元年9月号
 匝瑳市学校給食センター



夏休みが終わり学校生活がスタートした途端、台風15号の襲来。停電に断水など日常生活に支障をきたし、不便な思いをされた方も多かったと思います。給食センターでも長期間停電が続き、電気復旧後、食器具の洗浄や消毒、機械の点検などを行い、安全を確認してからの給食提供となりました。



防災月間！

「食の備え」を考えよう！







◎なぜ食料を備えるの？

地震などの大きな災害や、新型の感染症が発生したときには、食料を運ぶことができなくなったり、食料が売り切れるなど、一時的に食料不足になるおそれがあります。また、自宅で避難生活を送る場合や、外出ができない場合もあります。このような状況になっても食事に困らないように、食料（非常食・災害食・備蓄食などと呼ぶ）を備えておく必要があります。

◎どんな食料を備える？

備えておく食料は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組み合わせで、最低でも3日分、できれば1週間分ぐらい必要とされています。保存ができる食品や、電気、ガス、水道が止まっても、そのまま食べられる食品を備えましょう。これだけは備えておきたいという物は、次の通りです。

水	米	缶詰	カセットコンロとカセットボンベ
飲み水と調理などに使う水を合わせて、1人当たり1日3リットルあると安心。 	主食（炭水化物）として備える。2kgの米1袋があれば、約27食分（1食＝0.5合＝75gで計算）になる。 	主菜（たんぱく質）になる物、そのまま食べられる物を備えると良い。 	電気やガスが止まっても、食品を温めたり、米を炊いたり、簡単な調理をすることができる。 

◎食料を備えるときのポイント

- ①食べ慣れているものを！...初めて食べるものは、特に気分が落ち込んでいる非常時には食べづらくなります。食べ慣れているものを選んだり、味見をしておきましょう。
- ②買い足しながら備えよう！...米やパスタ、乾物など保存性が高い食料は、少し多めに買って置き、普段食べながら減った分を買い足すなど、無理なく備えましょう。
- ③食品ロスに気をつけよう！...食料を保管したまま賞味期限が過ぎて古くなり、そのまま捨てる（食品ロス）ことがないように、計画的に使い買い足していきましょう。

◎家で備える食料を考えてみよう

保存ができ、備えられる食料にはどんなものがあるでしょうか。下記のような主食・主菜に加えて、副菜・その他に分類した食品も備えておくとういでしょう。

主食	主菜	副菜
米 レトルトごはん、アルファ米 小麦粉 もち 乾めん（うどん・そば・パスタなど） カップめん 乾パン	肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品 乾物（カツオ節・煮干しなど） ロングライフ牛乳（常温保存できる）	梅干し 乾物 日持ちする野菜や果物 トマト・コーンなど野菜の缶詰 野菜ジュース インスタントみそ汁 果物の缶詰
その他 お菓子 栄養食 栄養補助食品 調味料		



給食食材を紹介♪

キラリ☆もち麦

9月の給食に新登場する【キラリもち麦】は、たくさんの人に食べてもらうために開発された新品種のもち麦です。そのキラキラしたネーミングにかくされたおいしさのヒミツを大公開！

ヒミツ①美白☆

大麦は、炊飯して時間がたつと茶色く変色してしましますが、変色の原因となる成分を持たない「キラリもち麦」は白さをキープ☆

ヒミツ②モチモチ食感

炊くと粘りがあり、やわらかく、もちもちの食感が味わえます。今までのもち麦はぶちぶちとした食感でしたが、キラリもち麦はもちもちとした食感です。

ヒミツ③食物せんいたっぷり

β-グルカンという食物せんいが従来のもち麦の約1.5倍！β-グルカンは心臓病や糖尿病予防、免疫力アップなど、世界的にも注目されています。

ヒミツ④じつは、市内産！！

地元でとれたキラリもち麦は、9月27日に登場します！お楽しみに♪



キラリもち麦 他の麦炊飯後18時間経過

