

そうさランチタイムス

令和5年9月号
匝瑳市学校給食センター



暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

食べて応援！第2弾 ラグビーワールドカップ2023



今大会で10回目を迎えるラグビーワールドカップが、9月8日にフランスで開幕します。出場20か国の中、日本代表チームも世界に挑みます。給食でも6日と11日に応援メニューが登場します。

9月6日：開催国 フランスの料理

○**フランスパン**：小麦粉・パン酵母・塩・水で作るフランス発祥のパンです。
○**オロールソース【中学校】**：ベジタブルソースに裏ごししたトマトとバターを加えたソースです。
○**ジュリエヌスープ**：フランス語で「ジュリエヌ」は野菜の千切りのことをいいます。千切りにした野菜をコンソメで煮込んだスープです。
○**パイザヌサラダ**：フランスの田舎風サラダです。卵、野菜、じゃがいもなどの材料を1cm角切りやひし形に切って、卵とハーブのドレッシングで合わせたサラダです。



9月11日：日本の対戦国 チリの料理

○**ポジョ・アルペハド**：チリで食べられている家庭料理で、「ポジョ」は鶏肉、「アルペハド」はグリーンピースという意味で、鶏肉と玉ねぎ、グリーンピースをトマトで煮込んだ料理です。
○**エンパナーダ**：小麦粉で練った生地、味付けした具を詰めて油で揚げたパイです。南米の多くの国で愛されている伝統料理です。



そうさの逸品 グルめぐり



米（こめ）



匝瑳市は、県内でも有数の米の産地です。

匝瑳市の農地の約6割が水田で、多くの農家が「コシヒカリ」をはじめ、「匝瑳の舞」や「ふさがね」などの米を生産しています。給食では、10月より市内産の新米が登場します。

①コシヒカリ・・・北海道と沖縄を除く全国で作られていて、甘みともちりした粘りが特徴の品種です。

②匝瑳の舞・・・千葉県産の米「ふさがね」の中でも独自基準で選別した大粒の良質米です。ちばエコ農産物の認証を受けていて、すし米コンテスト国際大会で2年連続特Aランクを受賞しています。



9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。