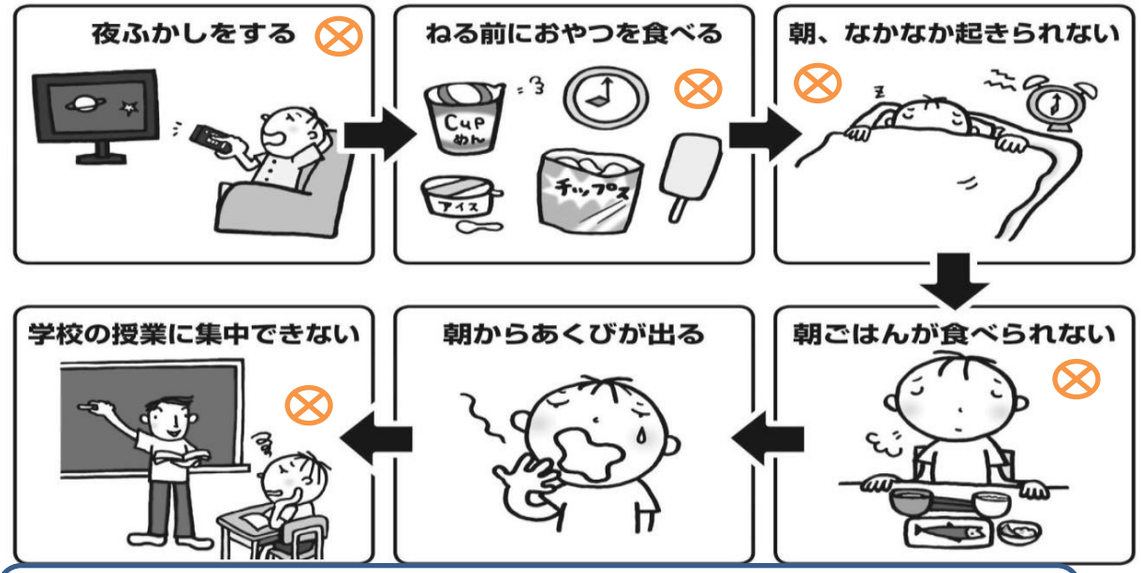
食育だより 9月号

令和４年９月
吉見町学校給食センター

長い夏休みがあっという間に終わり、2学期が始まりました。暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きそうです。夏の疲れも出てくるころですので、朝・昼・夕の食事と、睡眠をしっかりとって生活リズムをととのえましょう。

☆夏休みモードから、しっかりと切り替えて２学期をスタートしましょう。



＊生活リズムをととのえるためのチェックリスト＊＊

いくつできるかな

- □毎日、朝ごはんを食べる。
- □早起きをして、朝の光を浴びる。
- □毎日、ほぼ決まった時間に起きる。
- □１日３食を、決まった時間に食べる。
- □日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。
- □夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- □寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。
- □寝る時は、部屋を真っ暗にして眠る。

防災・食べものクイズ

大きな災害が起きたときの準備として、食事に関する物を用意しておくことは大切なことです。次の問題に答えながら、防災について考えてみましょう。

Q1 食事に関する物で一番大切なのは、飲み水です。ペットボトルの水を長い間保存するために、正しいのは次のうちどれでしょう？

① ふたを開けずに暗く涼しい所に置く。

② 太陽の光が当たる明るい所に置く。

③ 1回沸騰させた水を入れておく。

Q2 次のうち、冷蔵庫に入れずに長い間（数ヵ月～数年）保存できる食べものはどれでしょう？（いくつでも）

①小麦粉

②ショートケーキ

③生肉

④缶詰

⑤レトルト食品

⑥梅干し

⑦卵

⑧切干大根

⑨乾燥ワカメ

⑩豆腐

Q3 防災グッズの中に1つだけおやつを入れるとしたら、次のうち、どれがよいでしょう？

①スナック菓子

②シュークリーム

③ようかん

Q4 ラップやアルミホイル、ポリ袋などがあると、水が使えなくても食べものにバイキンをつけずに使うことができます。下の2つを組み合わせて、どうやって使うか考えてみましょう。

① ラップ ＋ ごはん → （　　）

② アルミホイル ＋ 皿 → （　　）

③ ポリ袋 ＋ ストロー → （　　）

こたえ

Q1＝①（太陽の光が当たらない暗くて涼しい場所に保存する。沸騰させてしまうと塩素が飛んでバイキンが増えやすくなる。）　Q2＝①④⑤⑥⑧⑨（必ず「賞味期限」を確認すること。一度缶や袋を開けてしまったものは長く保存できないので注意。）　Q3＝③（ようかんは小豆と砂糖でできているので、脳への栄養やエネルギーがたくさん含まれている。シュークリームは長く保存できない。※大好きなおやつは楽しい気持ちになれるので、保存ができるなら①を選んでも間違いではない。）　Q4　①＝ラップで包んでおにぎりを作る（ごはんを手で触らずに作れてそのまま食べられる）②＝アルミホイルをお皿に巻いて使う（お皿を洗わなくて済む）③＝ポリ袋に飲み物を入れてストローで飲む（コップがなくても飲み物が飲める）※答えは一つだけとは限らない。

★☆★　給食センター探検隊　★☆★

８月３日(水)に給食センター探検隊を実施しました。　午前・午後合わせて 33 人の参加者でした。普段は入れないエリアで給食調理の疑似体験をしてもらいました。ヘラでかき混ぜたり、ひしゃくですくったり、クイズをしたり「調理員さんの大変さがわかった」「大きな釜にびっくりした」といった感想がきかれました。参加者の方々と安全に楽しくすごせました。ありがとうございました。