

給食だより

令和3年度 9月号

氷見市学校給食センター

◇毎月19日は、「食育の日」です。家族そろって、「いただきます」をしましょう。

9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。

ポリ袋で炊くご飯

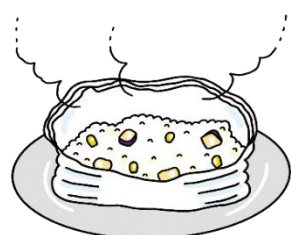
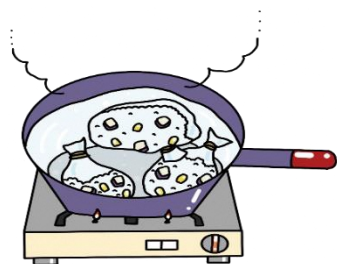
【材料(1人分)】

無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

コーン(缶)…………… 適宜
さつまいも(角切り)…………… 適宜

【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き(ポリ袋が直接鍋底に当たらないように)、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。



災害時の健康を守るポイント

しっかり食事を取り、水分もとる



怖い経験や悲しい経験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかりやすくなります。おなかがかかない、のどが乾かないと思ってても定期的に食事と水分をとってください。

きちんとトイレに行く



安心して食事や水分をとれるように、トイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。

不安でもしっかり眠る



眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

◆富山県産品購入ポイント制度について



ここ数年前から9月から11月になると、県産食材等に上のようなシールが貼られています。実は、応募シールになっていることをご存じでしょうか？

シール10枚1口で、特産品が当たる応募ができます。このキャンペーンは昨年も好評で、今年は当選特産品が昨年より多く用意されているそうです。

9月4日から始まるので、買い物では県産品を意識しながら、このポイント制度を利用してみてはいかがでしょうか。

※対象シールは上記以外にもありますので、県のHPやポスター等でご確認ください。

県民みんなでとやまの農林水産業を応援!

富山県産品購入ポイント制度

とやまの特産品が総計2500名様に当たります!

富山県産の農林水産物に付いているシール等を10枚集めて応募しよう!

令和3年 9/4(土)～11/7(日)

特産品一覧(一部の品名)	価格
富山県食品産業協会認証商品(計180名)	180名
新米コシヒカリ 5kg	180名
とやま県産肉(計120名)	120名
湯がずで育ったとやま和牛(計50名)	50名
高志の紅ガニ(計10名)	10名
新潟富富富 2kg	100名
国産しめじ	100名
食卓等1,000円分(計100名)	100名
木製カフェトレイセット(計100名)	100名
干柿 2L(計80名)	80名
JA販売所お楽しみ品(計70名)	70名
シロエビの刺身・国産しめじ(計60名)	60名
水見はとむぎ茶煎茶(計50名)	50名
県産野菜詰め合せ(計40名)	40名
ウツボール3個入り(計30名)	30名
コロナに負けるな!応援特産品(計280名)	280名
コロナに負けるな!応援特産品(計750名)	750名

応募方法: 応募期間 9/4(土)～11/7(日)

応募箱または郵送で応募

アプリ「食べつくやま」でデジタル応募

対象となるシール等

富山県産の米、野菜、果物、肉、加工食品、魚、海産物、畜産物に付いているシール等(一部の特産品を除く)が対象です。

富山県 1200-4400