



9月給食だより



令和2年9月1日
古川国府給食センター

非常時に備えましょう

今年、世界的な流行となった新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。



水 1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。	カセットコンロ・ガスボンベ お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとお心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど 手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		



新型コロナウイルス感染症に負けない！ 給食時間の過ごし方

まめに換気	窓やドアを開けて換気することで、空気中に漂うウイルスや細菌を外に出すことができます。	換気 ウイルスや細菌を外に出す
ろく(6)か所の手洗いを徹底	せっけんをつけて、①手のひら②手の甲③指の間④指先・爪の間⑤親指⑥手首の6か所をしっかりと丁寧に洗います。ハンカチの貸し借りはしません。	
なるべくしゃべらずに静かに食べよう	配膳は必要な時以外はしゃべりません。給食は前を向いて静かに食べます。食べ物を入れたら、口を閉じて食べましょう。	
にんずう(人数)を減らして密集を防ごう	給食を受け取る際は、前の人と間をあけて並びましょう。後片付けは1人ずつ行います。	
マスクを必ずつけよう	給食を食べる時以外は、マスクをして過ごします。「いただきます」の後に外し、食べ終わったらつけましょう。	マスクの外し方 ゴムひもをつまんで外す。 マスクのつけ方 鼻と口の両方を覆い、ゴムひもを耳にかけます。
けんこう(健康)チェックを忘れずに!	給食当番の人は必ず健康状態を確認します。発熱、腹痛、下痢、吐き気があるなど、体調が優れない場合は当番を交代してください。	身じたくを整えて手をきれいに洗うことも忘れずに!
なんでも食べて元気な体をつくらう	いろいろな食べ物をバランスよく食べることは、病気に負けない体づくりの第一歩です。給食はなるべく残さずに食べましょう。	
いちど(一度)配られた給食は戻さず食べよう	盛られた給食は、友達にあげたり、食べてもらったりしてもいけません。どうしても食べられない場合は、後片付けの時に食缶に入れるようにしてください。	あとかたづけの時まで食缶には戻さない

なす



夏野菜“なす”。インド東部が原産とされ、日本では古くから栽培されてきた野菜です。全国各地でさまざまな品種のものが生産されています。90%以上が水分で栄養成分は少ないものの、果皮の色素成分「ナスニン」や、褐変物質「クロロゲン酸」に強い抗酸化作用があり、老化抑制、がんや生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

いろいろな“なす”



小麦あれこれクイズ

Q1. 次のうち、小麦の絵はどれでしょう?

Q2. 小麦はいろいろな食品に加工されています。おもに小麦を使う加工品に○をつけましょう。

Q3. 次の文章は、小麦について説明している文章です。空いている[]に、
 []の中から言葉(番号)を選んで書き入れましょう。
 ① 小麦粉 ② 主食 ③ 天ぷら ④ 世界 ⑤ シチュー ⑥ 料理
 小麦は、[]の広い地域で作られ、[]として食べている国もあります。製粉した[]は、さまざまな[]に姿を変えて、[]のルーや、[]の衣にも使われています。

Q4. 日本には、小麦を使ったいろいろな郷土料理があります。料理名と府県名とを線で結んでみましょう。

 ● 青森県 ● 長崎県 ● 群馬県 ● 大阪府 ● 長野県

こたえ Q1: ③(①は米(稲穂)、②はトウモロコシ) Q2: ①③⑤⑥⑧(②④⑩は米、④は魚、⑦は大豆、⑧はキャッサバというお味の加工品) Q3: ④②①⑥⑤③ Q4: おやくい-長野県 お好み焼き-大阪府 せんべい汁-青森県 皿うどん-長崎県 おつきりこみ-群馬県