

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和2年 9月 朝倉郡学校給食会

9月になりました。だんだんと涼しい日が増えてきていますね。そして夏の疲れがたまってくる頃だと思います。次の日に疲れを残さないように、三食しっかり食べて、睡眠や休養もしっかりとるようにしましょう。



9月1日は防災の日



非常時に備えましょう



今年世界的な流行となっている新型コロナウイルス感染症で、日本でも不要不急の外出の自粛を余儀なくされ、備蓄の大切さを実感する事態となりました。さらに、大規模災害が起こった場合は、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、いざという時にあわてずに済みます。9月1日は防災の日です。「この辺では今まで災害はないから私は大丈夫。」ではなく、家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

水 	カセットコンロ・ガスボンベ 	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など
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 		



ローリングストック法とは、災害時に備え購入した食料品を、賞味期限を見ながら日常的に食べ、食べた分を買い足していく備蓄の方法です。古いものから使うことで、食品ロスを防ぐことができます。





エフロンメモ 一度は試しておこう ごはん

【材料】2人分

- 米(無洗米) 150g (1カップ)
- 水 200ml (1カップ)
- ポリ袋 1枚
- 耐熱皿 鍋

【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れ、袋の空気を抜いて、袋の上の方をねじりながら結ぶ。

- ② 鍋底にポリ袋が当たらないように、耐熱皿をしき、鍋の1/3の量の水を入れる。そこに、①を入れて蓋をし火にかける。

- ③ 沸騰したら中火にし、約20分間加熱し、火を止めて蓋をしたまま10分間蒸らす。

☆アレンジレシピ☆

炊けたご飯に、焼き鳥缶や鯖缶、秋刀魚のかば焼きの缶などを汁ごと入れてまぜるとまぜご飯にもなりますよ。

ポリ袋は、加熱を行う際に熱で溶けてしまうのを防止するために、**高密度ポリエチレン製のポリ袋**を使用してください。



専用の袋も売られています。



給食室からこんにちは!

福岡県産和牛が給食に登場

新型コロナウイルス感染拡大により、高級食材と呼ばれる和牛の流通が滞り、生産者の皆様は深刻な影響を受けています。そこで、児童生徒に**県産和牛のおいしさや和牛への興味・関心を持ってほしい**という願いから**学校給食へ無償**でいただくことになりました。これは、めったにないありがたい機会です。

今回いただいた博多和牛は、福岡県内の「博多和牛生産者」として登録された農家さんが県産の稲わらを主食に大切に育てた「やわらかくて、ジューシーな美味しさ」が評判のお肉です。安心・安全な牛肉を届けたいという生産者の方々の思いが詰まった牛肉です。福岡県の特産を福岡県民として知っておきましょう。



↑博多和牛のロゴ



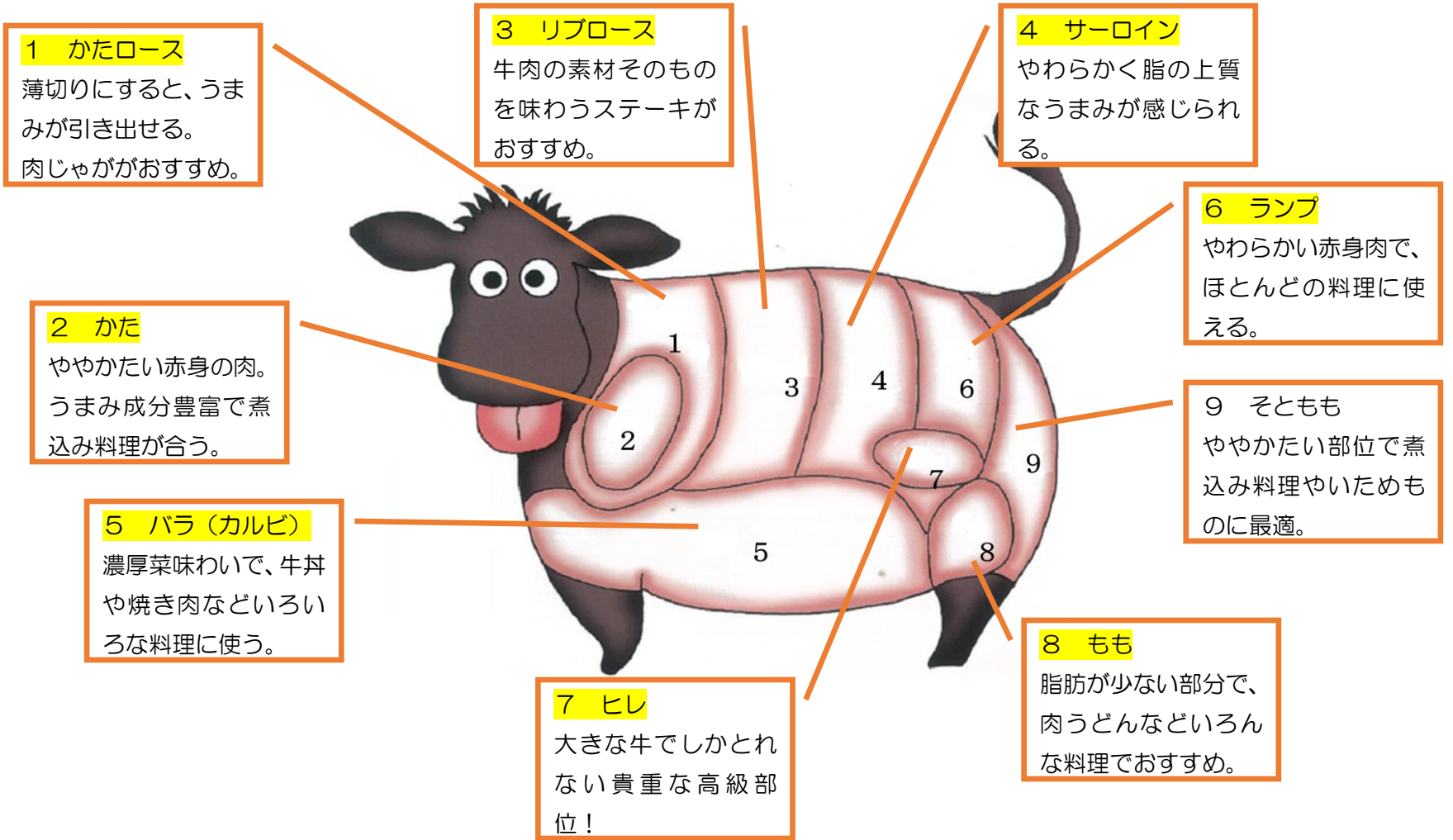
博多和牛についてのHPのQRコードです。ぜひご覧ください。

※裏面にも和牛についてのお話をのせています。

知っておいしい! 福岡県産和牛

1 牛肉の部位で料理がちがう!

牛肉の部分で味や食感、脂の量などがちがいます。その特徴をいかして料理につかわれています。



2 おごいぞ! 牛のトレーサビリティ

トレーサビリティとは、「その製品がいつ、どこで、だれによって作られたのか」を明らかにすべく、原材料の調達から生産、そして消費または廃棄まで追跡可能な状態にすることです。

日本で育ったすべての牛は個体認識番号で生産から流通に至る過程が管理されています。この番号を下記の検索サービスを使って検索すると、その牛の情報である性別や種類、生まれた日、育った場所などこまか知ることができます。



福岡県産 和牛 肩ローススライス

福岡県産
個体識別番号 1234567890

消費期限 02.08.29 (保存温度 4℃以下)

100gあたり
(円) 1000
内容量 200 (g) **2000**
値段(円)

スーパー〇〇 福岡市博多区〇〇-××



独立行政法人家畜改良センター
牛の個体識別番号検索サービス

左のQRコードで検索できます



スーパーなどで売られている国産牛肉には、個体認識番号が表示されており、だれでも簡単に検索することができます。(一部の部位を除きます) ぜひ、買われたお肉を検索してみてください♪