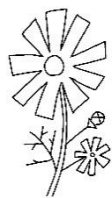


# 食育

だより



れいわ ねん がつ ぶつが  
令和3年9月 2日  
よこはましりつひらどちゅうがっこう  
横浜市立平戸中学校  
しょくいくたんとう たくま あや  
食育担当 詫間 彩



おおやき ひろみ  
大八木 宏美

夏休み中はしっかり食事を摂りましたか。自分で調理にチャレンジした人はいますか。同じように調理したつもりでも、人によって味つけが変わってきます。おうちの人との味付けの違いを楽しんでもいいですね。「食欲の秋」と言われる秋はおいしい食材がたくさんあります。ぜひ調理の機会を増やしてみてくださいね。

家庭科では「第2回学校給食メニューコンクール」夏休みの自由課題として、昨年度「第1回ハマ弁メニューコンクール」に応募し、2年4組鍛冶しずくさんのメニューが献立として採用されることになりました。(ちなみに9月30日は他校の生徒の献立です。)神奈川県は郷土料理や特産物をテーマとして立てた献立です。

9/14  
火

平戸中学校 第2学年  
鍛冶しずくさん

工夫した  
ところ



献立テーマ  
神奈川県  
の郷土料理

神奈川県は郷土料理や特産物を使って、自分達の県について知ることができるよう考えました。ワカサギは箱根の芦ノ湖、しらすは湘南、メカジキは三浦の特産物です。

特におすすめなのは主菜のワカサギで、秋は最もおいしい時期です。骨がやわらかく、丸ごと食べられるので、カルシウムが補給でき、さらにその吸収を助けるビタミンDや鉄分も含まれているので栄養満点です。



神奈川県

## 魚介をもっと食べよう！

魚介は、栄養価が高くておいしい優れた食材です。いろいろな種類を積極的に食べるようにしましょう。

### 栄養満点の食べ物だよ

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、IPA(イコサペンタエン酸/EPAともいう)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらにDHAは、脳の発達などに影響を与えるといわれています。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。



### 旬の魚介はおいしいよ

漁獲量が増える出盛り期のほか、一般的に繁殖・越冬前の魚は脂肪が増えて味がよくなるよ！



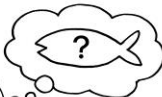
貝類には、水に溶けやすいコハク酸などのうまみ成分が含まれているので、汁物にするとうま味が引き立ちます。ビタミンB2、B12が豊富で、そのほかにもカルシウムや鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルも多く含まれています。

汁物にぴったり！

### 貝類



### 魚のカタチ知っていますか



昔と違い、加工された切り身の魚が多く出まわっていることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について、調べてみましょう。

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起こった日で、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。夏休み中も豪雨で日本各地に災害が起っています。備えるのは地震のためだけではなく、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、防災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

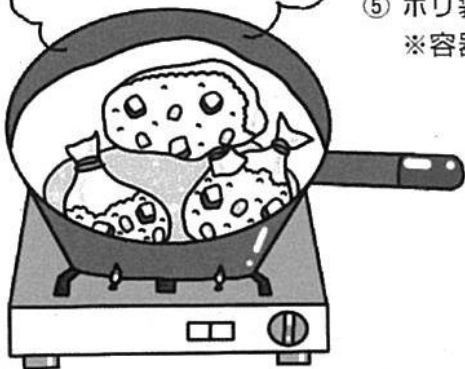
【材料（1人分）】

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。



### 災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：  
災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」  
考案：大学生協東京事業連合  
管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生



東京ガスHP「ウチコト」：  
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る  
「お湯ポチャレシビ®」とは？  
考案：株式会社オフィスRM代表取締役  
管理栄養士 今泉マユ子先生