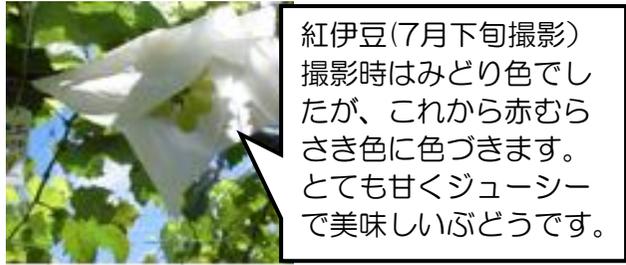


9月給食だより

令和4年9月1日
西東京市立柳沢中学校

柳沢中学校の近くにある農家紹介【矢ヶ崎園：向台町1丁目】

矢ヶ崎園では、「ぶどう」「キウイフルーツ」を栽培しています。猛暑の影響で収穫量が少なくなっていて、給食に出せるほどの量が収穫できないかもしれないそうですが、可能であれば9月26日の給食で矢ヶ崎園の「紅伊豆(べにいず)」という品種のぶどうを出す予定です。生産者の方にお話をうかがってきました。



紅伊豆(7月下旬撮影)
撮影時はみどり色でしたが、これから赤むらさき色に色づきます。とても甘くジューシーで美味しいぶどうです。



一つ一つ、袋がけされたぶどう。袋がけの上部に、さらに日よけ傘も付けて保護しながら育てています。とても手間のかかる作業です。

おいしい果物を栽培するために、質の良い肥料を使用した「土づくり」に力を入れているそうです。農業は天候に左右されることが多く、成長を見極めて、適切な作業をすることが難しいとのこと。手間をかけて育てたぶどうも、ゲリラ豪雨にあたると、皮はじけて商品にならなくなってしまうそうです。感謝していただきたいですね。

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで(現在の暦では9月～10月初旬頃)。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。

2022年の十五夜は9月10日です。



給食のお月見だんご
今年の十五夜は土曜日なので、1日早く、9月9日の給食に「お月見だんご」を出します。「かぼちゃ」を入れ、お月さま色の白玉だんごを作り、甘いみたらしをかけます。お楽しみに♪

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

主食 (炭水化物を多く含むもの)

- お米
- もち
- ラーメン
- 乾めん
- パックご飯
- シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

- シチュー
- レトルトカレー
- レトルト食品
- 肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

- 根菜類
- 漬物
- ジュース
- LL牛乳
- 乾燥フカメ
- 調味料
- 野菜の缶詰
- ロングライフ牛乳
- 好きなお菓子

1人1日3ℓを目安に、3日以上

ガス カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

1学期の給食で使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地
鮭	北海道	玉ねぎ	兵庫	きゅうり・小松菜	西東京市
いか	青森	ごぼう・大根	青森	トマト・ズッキーニ	西東京市
いわし	千葉	にんじん	千葉	ピーマン	西東京市・茨城
子持ちししゃも	カナダ	にら・もやし	栃木	なす	西東京市・栃木
豆鮓(まめあじ)	長崎	しめじ・えのき	長野	じゃがいも	西東京市・千葉
すいか・メロン	茨城	青梗菜・長ねぎ	茨城	キャベツ	西東京市・長野