

9月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、
毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター
給食だより



給食で使われている 二戸の地場産物を知ろう！

二戸では米や雑穀、肉や野菜など様々な種類の農畜作物が生産されています。二戸市学校給食センターでは、地元の食材を地元で消費しようという「地産地消」の取り組みが行われています。生産者のみなさんにご協力をいただき、年間を通してお米や雑穀、肉類や旬の野菜、果物など約25種類ほどの地場産物が使われています。

地場産物の 一部を紹介します！



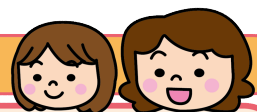
「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



献立表では、毎月使用する二戸市産の地場産物を紹介しています。生産者の方々の愛情いっぱいの二戸の食の宝に感謝していただきましょう！