



9月 給食だより

令和5年8月28日
小金井市立東中学校



「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。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

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。

9月1日 防災の日



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。



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。



備える



不老長寿を願う 重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理



菊花酒



東京都で唯一の醤油蔵を見学してきました。

あきる野市にある近藤醸造さんです。明治41年に創業し、今年で116年目になるそうです。



縁起の良い「亀甲」と、創業者の近藤五郎兵衛さんの「五」を合わせて「キッコーゴ」。



醤油の原料は大豆・小麦・塩・醤油麹。一瓶の原材料の割です。



1年かけて熟成することで、まろやかな仕上がりに。1回で2000ℓを仕込みます。



これが醤油麹！

社長の近藤さんに、醤油作りの説明と発酵の奥深いお話をさせていただきました。



醤油は、北海道産大豆・小麦・塩・醤油麹を使用して作っています。

丸大豆で仕込みます。丸大豆醤油の「丸大豆」とは、大豆を丸々使うこと。風味が良くなります。

醤油作りの主役は、醤油麹（微生物）。人間は、微生物が育ちやすい環境を整えることが役割だと思っています。

目に見えない生き物（微生物）を管理することは難しいです。他の菌を工場内に持ち込まないように、食事にも気をつけています。

～近藤さんから小金井市の子どもたちへメッセージ～

しょうゆは好きですか？しょうゆを使った「和食」を食べて元気で健康でいてください！

現在、給食で使用させていただいています。東京都産の醤油を味わっていただきましょう！