



ちょっとお節介な
お弁当屋さん

宅配 COOK 123 新聞 月刊

2022年6月号

本部

宅配クック123では地方自治体を応援する為、様々な取り組みをしております。その中の一つが「地産外商」です。地産外商とは、地元でとれた食材を地元で消費する「地産地消」に対して、地元以外の場所で消費するということです。コロナ禍で行き場を失った食材や、少し傷が入ってしまった食材を使用することで、地域の活性化、過疎地域の応援、フードロス削減などを行っています。また、お客様には「食べる」ことが生産者の喜びに繋がり、地域貢献にもなっていると感じていただけるような取り組みになっています。6月のメニューにも使用されていますので、ぜひご賞味ください。

ご馳走の日のお食事 6月30日(木)夕食 「カラスガレイ西京焼き弁当」



- ・カラスガレイ西京焼き
- ・花形人参
- ・切干大根
- ・ささげの胡麻和え
- ・筍土佐煮
- ・黒豆
- ・柴漬け
- ・ごはん

6月のご馳走の日のお食事は、「カラスガレイ西京焼き弁当」です。カレイのなかでも特に脂のりが良いとされるカラスガレイを西京焼きに仕上げました。独自の西京味噌に2日間じっくりと漬け込み、カラスガレイの旨味を引き出しています。

年に4回の“防災用品点検の日”

全国で防災訓練が実施される日に合わせて、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日は「防災用品点検の日」としています。一般的に防災用品は少なくとも3日分、多ければ1週間を見越して用意する必要があると言われています。ペットボトルの水は1日3リットル、簡易トイレは1日5回分を目安にして用意すると良いそうです。備蓄用のミネラルウォーターは2Lのものも販売されていますが、高齢者には重くて扱いにくいため500mlがおすすめです。災害時にコップがない場合、1回で飲みきれないと雑菌が入って繁殖する恐れもあるという点でも、500mlを選ぶポイントの1つとなっています。

6月 その1

6月の地産外商メニューのご紹介

宅配クック123では、6月に5つの地産外商のお惣菜を提供させていただきます。

6/16夕食: 徳島県鳴門産の茎わかめを使用した「鳴門産細切りわかめ煮」

6/12・6/22日昼食: 高知県産そうだがつおの薄削りを使用した「おかか佃煮」と「おかか昆布」

6/28夕食: 高知県産そうだがつおを使用した「そうだがつおの角煮」

6/29夕食: 新潟県佐渡島産アカモクを使用した「胡瓜とアカモクの酢の物」

詳しくは会報誌「あはは」6月号の9ページをご覧ください。

6月 その2

環境省の熱中症予防強化キャンペーン

環境省では令和2年度まで毎年7月に実施してきた「熱中症予防強化期間」を、令和3年度から「熱中症予防強化キャンペーン」として、毎年4月～9月に実施することになりました。

時期に応じてテーマを設定し、4月～6月は「暑熱順化やエアコンの早期点検等の呼びかけ」を行っています。暑熱順化とは体がしだいに暑さに慣れて、暑さに強くなることです。汗をかかない程度の「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度の運動や体操を15分～30分行くと、2～4週間程度で獲得できると言われています。また、毎年エアコンの修理や設置工事は7月～8月に集中し、すぐに対応してもらえないことがあります。暑い中、エアコンが使えないなんてことにならないように、夏本番を迎える前にエアコンの試運転を行いましょう。