

10月 食育だより

令和8年度(2026年度)

豊中市立東豊中小学校 栄養教諭

夏の暑さも随分と和らぎ、過ごしやすい気温の日も増えてきました。2学期も半ばに差し掛かってくる時期となりました。今回のお便りでは、9月に行った授業について一部紹介します。

9/24(木)防災バッグに入れる食べ物を考えよう(4年生)



1学期に社会で勉強した『自然災害』と関連させて、自分で行える備え(自助)の一つである防災バッグとその中に入れる食べ物について勉強しました。

防災バッグに入れるのにふさわしい食べ物はどんなものがあるかを選択肢から選び、それを選んだ理由についてそれぞれ考えてもらいました。その後、グループで交流して考えを深めました。

考えてもらった理由そのものが、そのまま選ぶ時に抑えるべきポイントとなることを確認しました。

<選ぶ時のポイント>

- 賞味期限が長いこと
- 火を使わなくても食べられること
- あたためなくても食べられること
- 冷やさなくても保管できること(常温で保管できること)
- 包装がしっかりしていて壊れにくいこと
- 持ち運びしやすいもの
- 食物アレルギーなどに気をつけること

授業の中で一緒に確認した、防災バッグに入れる食べ物を選ぶ時のポイントです。それぞれのグループで活発に意見を言い合っていたのが印象的でした。

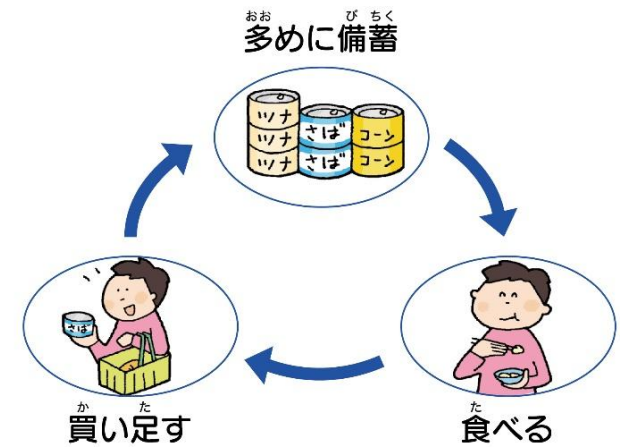
ふりかえりでは、「災害が起きた時に必要な食べ物が分かった」「備えておくことが大切」「家で用意できるように相談したい」など、防災に意識を向けてくれている様子が見受けられました。



日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米(無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物(小麦粉など)
- ☐ 乾めん(そうめん、パスタなど)
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- ☐ 乾菜
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

9/25(金)おはし名人になろう!(2年1組・2組)



1学期、台風の影響で授業を延期した2年1組と2組ではおはしのもち方についての授業を行いました!

※カレンダーに書いている「〇こくらい」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。