

食育だより



令和7年度(2025年度) No.13
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

9月1日は『防災の日』でした。

その日を含む8月30日から9月5日までは『防災週間』と定められています。1923年9月1日に発生した関東大震災では、たくさんの人に被害が及ぶ大惨事となりました。この震災を教訓として防災対策の重要性を国民一人ひとりに理解してもらうため、制定されました。



大規模地震はいつ発生するか予測できません。また、災害は豪雨や台風なども甚大な被害をもたらします。いつ起こってもしばらく生活できる“日頃からの備え”が大切です。

9月1日(月) 給食の防災メニュー

防災の意識を高めるために、前期・後期課程の給食で防災メニューが出ました。

・共通メニュー ごはん・牛乳

・「防災カレー」(6年間常温保管でそのまま食べることのできる)
・「乾パン」(水分が少ないため長期間保管できる) これに加えて

・前期課程は、白桃ゼリー(常温保管できる)

・後期課程は、ウイナーソーセージ・保存食で簡単ごま炒め・すりおろし洋なしゼリー

がそれぞれ提供されました。

長期間保存できるメニューで

したが、学園生の反応は、

“おいしい”という子もいれば、

“ちょっと苦手…”という子など、

さまざまな反応でした。

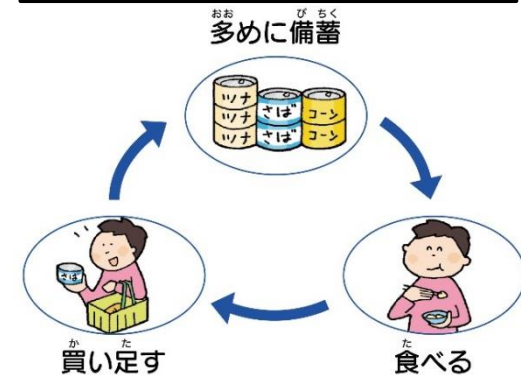


特別な備えがなくても備蓄になります!

大きな災害が起こると、電気水道などが使えなくなり、物流が機能しなくなることが想定されます。復旧まで1週間以上かかることもあるため、食料が手に入らないことが想定されます。非常食は、最低3日分、できれば1週間分を日頃から備蓄しておくのとよいとされています。

ローリングストック法

普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法を『ローリングストック法』と言います。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るメリットがあります。



ローリングストック法で備蓄できる食料は以下のリストです。参考にしてください。

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
- 副菜
- 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

出典: 家庭とつながる! 新食育ブック/少年写真新聞社

裏面に続きます

ぜんき かにい ほけんしどう
前期課程 保健指導 『はやね はやおき あさごはん』

1～6年生で2測定を実施しました。実施した後の時間で養護教諭の日夏先生と『朝ごはん』について話をしました。「よふかしおにとはやねちゃん/やなせたかし作」という朝ご飯の大切さについてかかれた紙芝居を放送部の人が読んで録画した動画も視聴しました。アンパンマンは登場しませんが、やなせたかしさんらしい内容だったため、集中して見てくれていました。不規則な生活を送っていた人は、2学期が始まり生活リズムを整えて、まだまだ暑い9月を元気に乗り切って欲しいです。

はやね・はやおき・あさごはん

ほうそうぶ かみしばい ろくが
 放送部で紙芝居を録画しました



1～3年生が2測定後に視聴



ちようしよく
朝食で3つのスイッチオン

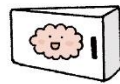


からだのスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

のうのスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

あさ ころか
..... 朝ごはんの効果

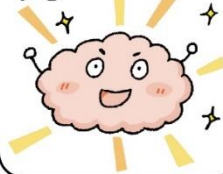
からだののう
 エネルギーになる



たいおんが上がる



のうの働きを活発にする



排便を促す



ねんせい きぎょうたいけんがくしゅう
6年生 起業体験学習『キッチンカー』



庄内さくら学園では、キャリア教育の一環として、各クラス1台のキッチンカーの起業体験を開校初年度より毎年実施しています。地域をフィールドとした「社会の中で働くこと」「大人になって生きていくこと」について考えるために、総合的な学習の時間にキッチンカーメニューの企画提案から宣伝広報活動、そして当日の販売活動などの一連の流れを体験します。今はクラスごとのオリジナルメニューを販売するため、各クラス班ごとに分かれて意見を出し合い、提案メニューについて話し合っているところです。

3年目の今年は、「地産地消」にも着目し、身近な生産地の食材を使用することになりました。また、野菜を自分たちで育てることも取り組みます。野菜を育てる場所は、6年生教室前のテラスにある畑です。さくら応援団の方に協力していただき、6年生で栽培活動の準備をしました。「さつまいも」「じゃがいも」「かぶ」「ラディッシュ」「ほうれんそう」「しいたけ」を栽培し、キッチンカーのメニューに使用してもらう予定です。しいたけは、旧野田小学校の空き校舎を利用し、栽培をされています。



班ごとにレシピ
 提案するため話し合い



3階にある畑
 6年生で、まずじゃがいもを植えました



みんなで考案したメニューは、12月3日(火)・5日(木)に、ショコラ前やあいさつロードで販売を予定しています。当日は、6年生全員で販売活動を行う予定です。どんなメニューが販売されるのかは当日のお楽しみ♪お時間のある方は、ぜひお立ち寄りください!