

# 食育だより



おがたがくえん 小方学園 食育だより No.6

たんどう 担当：栄養教諭 寺尾侑夏

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防や体を温める食べ物について紹介します。



健康に過ごすためには、「栄養バランスのよい食事」

「適度な運動」「十分な睡眠」を心がけましょう。

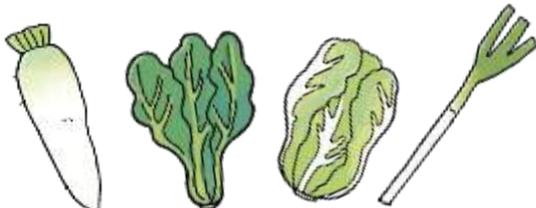
そして、手洗いやうがいを徹底しましょう♪

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に、冬野菜には体を温める働きがあるので、積極的に食べてほしいです。



体を温める食べ物で免疫機能を高めよう♪

## 体を温める冬野菜



冬野菜は、寒さや霜で凍らないように糖度を上げるため、甘みが増して美味しくなっています♪

## 体が温まるメニュー



## 小方小リクエスト給食 結果発表~!!!

主食部門	1 ラーメン	2 うどん	3 コッペパン
主菜部門	1 とりのから揚げ	2 肉じゃが	3 クリームシチュー
副菜部門	1 かみかみサラダ	2 ツナサラダ	3 大学芋
デザート部門	1 フルーツポンチ	2 クラッシュゼリー	3 ブラウニー

小方小のリクエスト給食は、12/10(火)に提供されました♪  
献立は「ラーメン・とりのから揚げ・かみかみサラダ」でした!!





# こ まな ようす 子どもたちの学びの様子



ちゅうがく ねんせい さいがい じ しょくじ じゅぎょう おこな  
中学1年生へ「災害時の食事」についての授業を行いました。

にほん は、1月に石川県の能登半島で大きな地震が起こり、8月の宮崎県の地震で「南海トラフ巨大地震注意報」が出されるなど多くの自然災害に見まわられています。大きな災害があった際には、ライフラインが遮断され、普段の調理ができないことが考えられます。

そこで、授業では、非常食や災害食の違いや災害時の食事のポイントを説明し、食器を汚さない工夫として「ポリ袋を使った料理」の話をしました。その後、食材・道具カードを用いて班で協力しながら災害食を考えました。



はし さら ま た しょっき よご  
箸やお皿にラップを巻いて食べるなど食器を汚さない工夫を考えていました。

しょうみきげん しょうひきげん かんが しょくざい えら  
賞味期限や消費期限のことも考えて食材を選んでいる班もありました!!



## 生徒のふりかえりを一部紹介します。

- ・非常食や災害食について家族と相談して、災害に向けた準備をしていきたい。
- ・災害が起きる前に準備しておきたい。
- ・少しでも役立つように、家族にも伝えたい。
- ・もっと家族と相談して決めていきたい。
- ・日頃から意識してみようと思った。
- ・ポリ袋料理をうまく活用したい。
- ・少ない材料で栄養バランスのよい料理を考えるのが難しかった。

ポリ袋料理は、1つの鍋で複数の調理ができ、調理器具も少なく節水効果もあります!!  
パソコンで調べるとたくさんレシピが出てくるので、ぜひ家で挑戦してみてください★

## 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

