



食育だより11月

2024.11 井芹 文貴

11月5日は、内閣府が定めた「津波防災の日」でした。災害は、いつ起こるかわかりません。家族で、食料・飲料などの備蓄、安否確認方法などを話し合っておくことが大切です。

防災対策への意識向上のため、本校でも備蓄に適した食材を使用した給食を6日に実施しました。

防災の日の給食

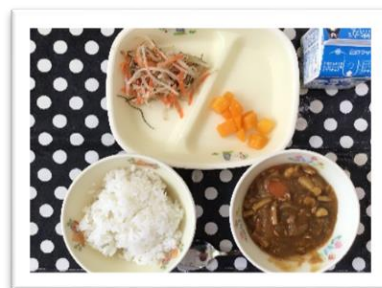
【献立】

備蓄ツナカレー → ツナ缶、大豆、高野豆腐 を使用

切干大根のナムル → 切干大根 を使用

もも缶

牛乳



災害時は、火や電気を十分に使用することができない場合もあります。

常温のツナ缶やもも缶などの缶詰や水戻しをすることで食べることができる乾物などは、備蓄する食材に適しています。

普段から、備蓄に適した食材をローリングストックしておき、災害時だけでなく、日常の食事でも食べておくことも大切です。時間がない時の食事にもさっと使える食材も多いですので、ぜひ備蓄食料の一つとして加えてみませんか。



備蓄ツナカレー



<材料> 4人分

ごはん	4人分	にんにく（おろしたもの）	少々
ツナ缶	50g	生姜（おろしたもの）	少々
大豆水煮	30g	カレールウ	50g
高野豆腐	12g	ウスターソース	小さじ1
じゃがいも	大1個	こいくち醤油	小さじ1
たまねぎ	大1個	塩・こしょう	少々
にんじん	1/2個	水、炒め油	適量
トマト缶	40g		

フンポイント!

ツナ缶、高野豆腐、水煮大豆などは、家にあるもので代用できます！たとえば・・・
サバ・カニなどの魚介缶詰
コーン缶 など
いろいろな種類を取り入れることで栄養価もアップ!!

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大、玉ねぎは5ミリ幅でスライス、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- ② 高野豆腐は水で戻し1cm角に切り、水気を軽く絞っておく。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、にんにく・生姜を入れて香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
- ④ にんじんも入れて炒めたら水分を足し、じゃがいも、水煮大豆、トマト缶も入れしばらく煮込む。
- ⑤ じゃがいもに火が通ったら、調味料とツナを入れ、絞った高野豆腐を入れる。
- ⑥ 最後にカレールウを入れ、少し煮込んだら出来上がり。



切干大根のナムル

<材料>		4人分		
もやし	1/2 袋	いりごま	小さじ 2	
小松菜	1/5 束	調味料	酢	大さじ 1/2
にんじん	中 1/5 本		砂糖	小さじ 1
切干大根	15g		ごま油	小さじ 1/2
細切り昆布	2g			

フンポイント!

切干大根、細切り昆布がないときは、カットわかめ・春雨など家にある乾物などをいれても良いです！
野菜も家にある野菜でOK！アレンジしてみてください。

<作り方>

- ① 切干大根は水で戻したあと、よく洗い水気をきる。
- ② 細切り昆布も水で戻して水気を切り、切干大根とともにたべやすい長さに切っておく。
- ③ 小松菜は1cm幅に切り、にんじんは千切りにし、もやしとともにゆで、冷ましておく。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、ごまとともに和えて出来上がり。



栄養戦隊 タベルンジャーと学ぼう



6月の食育アンケートの結果によると、「食べ物を体の働きによって3つの色に分けることができた」児童は、中学年48.3%、高学年59.9%でした。（低学年は、食べ物の名前クイズの実施のみ）

そのため、2学期の食に関する指導の一環として、「栄養戦隊タベルンジャー」の動画を作成し、各クラス給食時間に視聴してもらいました。その後、栄養教諭による振り返りクイズを兼ねた食育指導に順番に回っている最中です。

低学年は、「食べ物の名前を知ること」「食べ物が働きによって3つの色に分けられることを知っている」を目標に行っています。一生懸命に視聴し、学ぼうとしている様子が見られました。

中学年は、「食べ物の働きによって3つの色に分けることができる」を目標としています。振り返りクイズを行ったクラスは、低学年に比べて正答率は高い傾向にありますが、やはり3年生は4年生に比べ、まだ十分に理解できていない部分もあるようです。毎日の給食の放送でも黄色・赤・緑の食材の紹介し、今後も少しずつ覚えていけるよう指導の工夫を行っていきたいと思います。

高学年は、「食べ物の働きによって3つの色分けができ、自分の食事にも取り入れることができる」を目標にしています。さすが高学年。振り返りクイズの正答率はやはり高かったです。そのことを生かし、給食では3つの色の食べ物が必ず入っていること、健康で元気な体を作るため、どの色も大切であることに加え、3つの色の量の割合などを示して学べるよう指導を工夫していきたいと思っています。

どの学年も、給食を通して、楽しく食育を学べるよう全職員で取り組んでいるところです。

ぜひ、ご家庭でもどのようなことを給食時間で学んだのか、話題にさせていただけると幸いです。

