

9月食育だより

郡上特別支援学校



文責 栄養教諭 加納和嘉子

令和6年 9月 11日

9月食育目標 非常食を知ろう



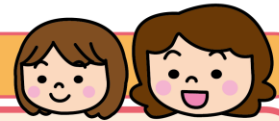
「もしもの時」に備えましょう



ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



郡上市でも9月に防災食を使った給食が提供されました



9月2日に大和で提供された防災食「救給根菜汁」



9月3日に八幡で提供された防災食「救給コーンポタージュ」



イラスト 月刊学校給食より



郡上の大地を味わう日の献立

今年度も6月から月に1回の「郡上の大地を味わう日」が始まりました。7月は、揚げた奥美濃古地鶏を明宝ケチャップを使ったトマトソースでからめた主菜や高鷲で収穫されたアスパラを使ったポテトサラダなど、郡上の食べ物をたくさん使った献立でした。大和中の生徒が育てた玉ねぎがスープに使われていることを伝えると「えー、すごい！」という声が聞こえてきました。生産者を伝えることで、感謝の心が育まれることを願って献立紹介をしています。11月には、昨年度の中学生学校給食選手権出場献立が登場予定です。

ポテトサラダ

コッパン

奥美濃古地鶏のトマトソース

道の駅やまと

かはな草さんの手作りクッキー

キャベツと明宝フランクのスープ



高等部1年生 短時間でバランスの良い朝食を作ろう

高等部1年生は7月に家庭科で、朝食作りの調理実習を行いました。これまでの授業では、栄養素や朝食を食べる必要性について学んできました。その学習をもとに、簡単に作れる朝食作りに挑戦しました。メニューは、ピザトースト・コーンポタージュ・バナナです。コーンポタージュは、短時間で作るため、鍋ではなく電子レンジを使い、少ない調味料でもおいしくできるよう調味料の量を調整しました。ピザトーストに使うパプリカを切る時に苦戦している生徒もいましたが、焼きあがったピザトーストを食べると、「おいしい！」と喜ぶ姿がありました。また、「簡単に作れる！」と話す生徒もあり、今回の活動が、自分で朝食を作る意欲につながってくれるといいなと思います。ご家庭でもぜひ一緒に作ってみてくださいね。

