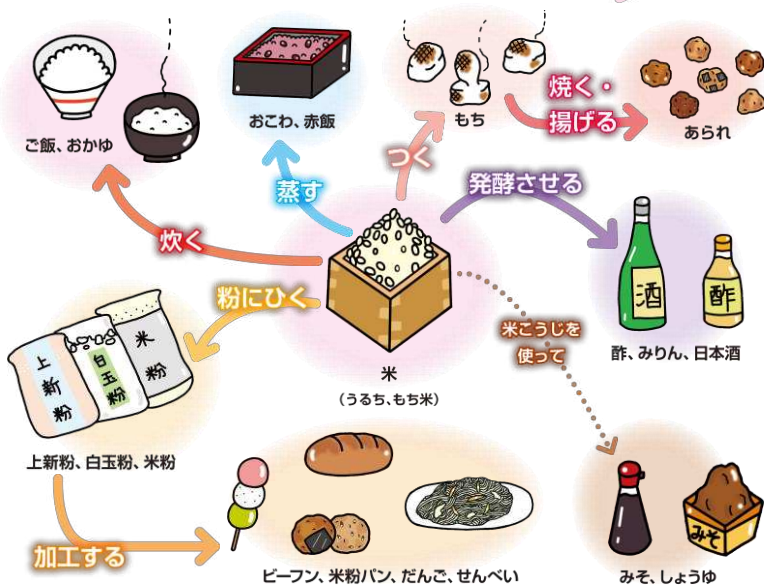


給食だより 令和8年度 3号

焼津市学校給食センター

1年で一番食べ物がおいしい時季…それは新米が出る今頃だという人が多いです。「米」は日本人が長い間主食として親しんできた穀物です。そしてお米を炊いて作るご飯は、和洋中どんな料理にもよく合い、水だけで炊くのでとてもヘルシーです。また、日本人はお米を使って古くから様々な食品を生み出してきました。どのくらい知っていますか。下のイラストを見ながら、お米の大変身を探してみましょう。

お米の大変身を知ろう！



11月23日は勤労感謝の日です。

作る人に感謝の気持ちを伝えよう！

給食がみなさんのところに届くまでには、たくさんの人たちが関わっています。食べ物を育てたり、とったりする生産者、食品に加工してくれる製造者、物資を運ぶ流通・運搬業者、献立を考える栄養教諭、調理をする調理員など、多くの人が力を合わせることで給食が出来上がります。さらに、みなさんの健康を願い、いつも気を配っている保護者の方、そして学校の先生方のことも忘れてはいけません。これらの人たちの苦労や思いを心にとめ、よく味わって食べましょう。

食育の取組を紹介しす

東益津中学校 2年生

家庭科「電気もない！ガスもない！どうするお米！？」



来年、石川県への修学旅行を予定している東益津中2年生は、防災学習に力を入れています。この日は、焼津市の地域防災課から「災害を最小限に抑える準備」、栄養教諭から「災害時の食事」について学んだ後、生徒たちは「電気ガス水道のない状況での炊飯」も体験しました。食事は、災害時だからこそ、心が安らぐようなものを備蓄することが大切です。備蓄することに目が行きがちですが、その味を食べて知っておくことも大切なことです。

「災害時の食事」～備蓄方法を学習～



乾パンは、思っていたよりもおいしい。口の中の水分がなくなっていくら、多くは食べられない。

パンの缶詰は、好みだな♪

災害時の食事

4つのkeyword

- ・温かなもの
- ・食べ慣れたもの
- ・栄養を補えるもの
- ・好みのもの

これらがあると安心

【学習して】

- ・防災食を日頃から少し意識して買い物をする(栄養を補えるものも考える)ことが大切だと思った。安全な今のうちにやっておきたい。
- ・ただ「ストックする」ではなく、「ローリングストック」することが有効だと知った。それらで作る一工夫レシピも役立つと思った。
- ・いつもはボタンを押すだけでごはんができるけど、時間や火加減を確認しながら炊かないといけなかった。基本的な知識も必要なんだと感じた。

電気・ガス・水道なしで、炊飯体験！



↑耐熱性ポリ袋で炊飯



↑牛乳パックで炊飯



↑竹を器代わりして炊飯