

1月食育だより

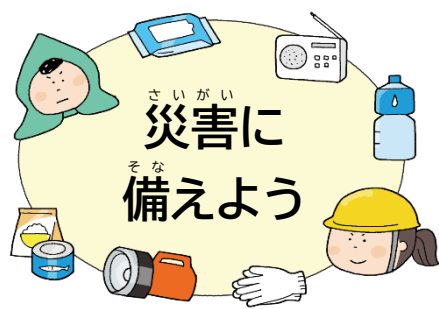


2025(令和7)年 1月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

1月17日は「防災とボランティアの日」

15日～21日は「防災とボランティア週間」

日本では、地震や台風・豪雨などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



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



災害時の野菜不足に気をつけて

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できる玉ねぎなどの野菜を普段から多めに備蓄しておく、もしものときに役立ちます。



災害時に役立つ！パッククッキング

パッククッキングとは

食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。洗い物をださずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時でも役立ちます。

ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製のものを使いましょう。



＜ごはんを炊いてみよう＞

材料(1人分)

米 1/2 カップ(80g)・水 1/2 カップ(100g)

作り方

- ① 米をポリ袋に入れ、少量の水でもみ洗いし、水を捨てる。
- ② 分量の水を入れ、空気を抜いて口を結び、10～20分そのまま置く。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出してそのまま10分ほど蒸らす





冬休み明け 生活リズムをとりにどそう



冬休みが終わり、3学期が始まりました。冬休みはイベントも多く、生活リズムがみだれてしまった人もいるのではないのでしょうか。残り少ない今の学年を楽しんで過ごすためにも、生活リズムを正して元気に学校生活を送りましょう。

きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわからないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすくなったりします。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんを
食べると



早起き、早寝をしていますか？

睡眠は、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めます。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。そして、朝早く起きて決まった時間に朝ごはんをとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

スマホやゲームは
ほどほどに



1月24日から30日は
全国学校給食週間



学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるための一週間です。期間中は、大阪の郷土料理が登場したり、八尾産の米を使用したりします。

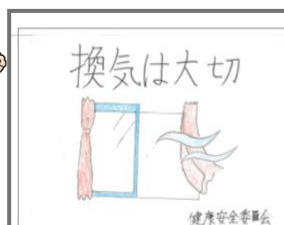


河内のっぺ

たこ焼き



かしわのすき焼き



高美中学校
「給食時間の環境を整えよう」

給食時間の
換気や手洗いを
健康安全委員会
で呼びかけています！

石けん液の補充も
行っています。



学校給食大会のWeb開催について
給食週間の期間中、八尾市のHPでは
小学校・中学校給食についての取組みを
紹介しています。

高美中学校の健康安全委員会が作成した
ポスターが掲載されています！

1月24・27日のごはんに
八尾産の米を使用します。

