

1月

食育だより



2026(令和8)年1月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校



地震や台風・豪雨などの災害が多く、災害大国といわれる日本。普段から、災害が起きたときの食料・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ね！



過去に避難所で生活をしたことがある人に聞きました！
「避難所の食生活で困ったことは？」



避難所の食事は、おにぎりやパンなどの炭水化物ばかり続いた。

水が出ず、手を洗えなかった。

トイレにあまり行きたくなかつたので水分をとらず、体調を崩した。

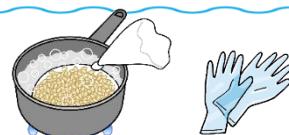
野菜を食べる機会が減り、便秘になった。

被災したショックで、食欲が出なかつた。

食べ慣れない食事で食欲がわからず、元気が出なかつた。



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。
缶詰や乾物を上手に利用して、不足しがちな栄養素を補いましょう。

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。



トマトとさばのスパゲティ

不足しがちななんぱく質や、ビタミン類がとれる1品です！さばをツナやウィンナーに変えて美味しくできます！

【材料】

スパゲティ・トマト缶・さば缶
コンソメ(顆粒)



ひじきとコーンのサラダ

火を使わずポリ袋の中で混ぜあわせる簡単調理！副菜としてプラスすることで栄養バランスが整いやすくなります！

【材料】

ひじき缶・コーン缶・ツナ缶
マヨネーズ



高野豆腐とわかめの味噌汁

不足しがちななんぱく質や、食物繊維がとれる1品です！温かい味噌汁で、体も心も少しホットできます！

【材料】

高野豆腐・わかめ(乾燥)
顆粒だし・味噌・水



ココア蒸しパン

甘くて温かい蒸しパンで心をホットさせましょう。ポリ袋の中でホットケーキミックスなどの材料を混ぜて、茹でるだけ！

【材料】

ホットケーキミックス・調整ココア
サラダ油・水(牛乳でもよい)



作り方の動画はそれぞれ2分ほどです。

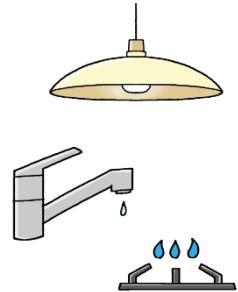
Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの?

A. 大規模災害に備えるには1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きなお菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lがめやすです。



Q. 電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの?

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1～2ヶ月程度、断水などの被害の復旧には1ヶ月以上かかります。電気・水道・ガスの代わりとなるものを多めに備えておきましょう。



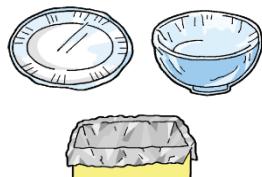
Q. 停電したら、冷蔵庫の中の食料はどうなるの？

A. 大規模災害で停電したら、冷蔵庫が使えなくなりますが、少しの間は
冷気を保つことができます。(なるべくドアの開閉を少なくすることが大事
です。)肉・魚・乳製品など傷みやすい食品から食べることで食品ロスを
最小限におさえることができます。

ついでんご
停電後、冷蔵庫の
つめ
冷たさが保たれ
るのは、2～3
じかん
時間(ドアを開け
なかつた場合)

Q. 断水で皿が洗えない時はどうする？

A. 大規模災害で水道が止まれば、備蓄している水と供給された水でもかなわなければなりません。洗い物を少なくするには、皿などの食器の上にラップフィルムやアルミ箔・ポリ袋をかぶせて使い、使い終わったら外して捨てましょう。



がっこううきゅうしょくたいかい
かいさい
学校給食大会のWeb開催について

きゅうしょくしょくじゅうかん きかんちゅう がつ か にち
給食週間の期間中(1月24日～30日)、

やおし しょうがっこう ちゅうがっこう
八尾市ホームページでは小学校・中学校

きゅうしょく とりく しょうかい
給食についての取組みを紹介しています。

たかみ ちゅうがっこう けんこうあんぜんいいんかい とりく ようす
高美中学校の健康安全委員会の取組みの様子が
掲載されています。