

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！



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
なかっ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、
食欲が出なかった。

食べ慣れない食事で食欲が
わかず、元気が出なかった。



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

不足しがちなたんぱく質や、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も美味しくできます！



【材料】

スパゲティ・トマト缶・さば缶
コンソメ(顆粒)

作り方は動画で！



ひじきとコーンのサラダ

火を使わずポリ袋の中で混ぜ合わせる簡単調理！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

作り方は動画で！



高野豆腐とわかめの味噌汁

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



【材料】

高野豆腐・わかめ(乾燥)
顆粒だし・味噌・水

作り方は動画で！



ココア蒸しパン

甘くて温かい蒸しパンで心をホッとさせましょう。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)

作り方は動画で！



作り方の動画はそれぞれ2分ほどです。

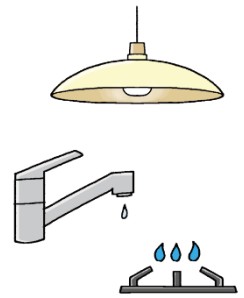
Q. どんないしょくをどのくらいひくちくしたらいいの？

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. でんき すいどう ふうつきゅう 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ヶ月以上かかっています。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. ていでん れいぞうこ なか しよくりょう 停電したら、冷蔵庫の中の食料はどうなるの？

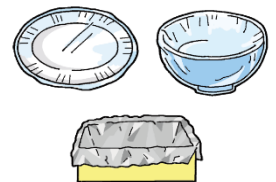
A. 大規模災害で停電したら、冷蔵庫が使えなくなりますが、少しの間は冷気を保つことができます。(なるべくドアの開閉を少なくすることが大事です。)肉・魚・乳製品など傷みやすい食品から食べることで食品ロスを最小限におさえることができます。

ていでん れいぞうこ
停電後、冷蔵庫の
つめ 冷たさがたれ
るのは、2～3
じかん (ドアを開け
なかった場合)



Q. だんすい さら あら とき 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ま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。



がっこうきゅうしよくたいかい かいさい 学校給食大会のWeb開催について

給食週間の期間中(1月24日～30日)、
八尾市ホームページでは小学校・中学校
給食についての取組みを紹介しています。

たか み ちゅうがっこう けんこうあんげんいんかい 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。

7月に健康安全委員会、牛乳をテーマに「ほけんだより 食育編」を作成しました。各教室にも掲示し、みんなに見てもらいました。

ほけんだより 食育編

皆さんは学校の給食で出る牛乳を飲んでますか？
学校で出る牛乳1パックには (200ml) 約227mgのカルシウムが含まれています。

カルシウムの働き

- 骨や歯を強くする
- 筋肉を動かす
- 脳の働きをスムーズにさせる
- ホルモンの分泌を促すなど

一日に必要なカルシウム量 650～1250mg

イラストやレイアウトを工夫しました！

高美中学校

Q. これからどんどん暑くなっていく中、牛乳を飲むことでどんないいことがあるの？

→A. 喉の乾かし！

牛乳に含まれるたんぱく質や糖質が、口の中を冷やし、喉の乾燥を防ぎます。また、牛乳に含まれるビタミンB2が、体の水分を調節する働きがあります。

牛乳200mlあたりに含まれるカルシウムの量は、約227mgです。

200mlといえば…？

学校の給食では牛乳が飲まれる2つの量の牛乳、つまり学校で飲む牛乳の量と家庭で飲む牛乳の量を合わせて、牛乳の摂取量も増えます。

牛乳を飲むことで、牛乳に含まれるたんぱく質や糖質が、口の中を冷やし、喉の乾燥を防ぎます。また、牛乳に含まれるビタミンB2が、体の水分を調節する働きがあります。

牛乳を飲むことで、牛乳に含まれるたんぱく質や糖質が、口の中を冷やし、喉の乾燥を防ぎます。また、牛乳に含まれるビタミンB2が、体の水分を調節する働きがあります。