

# 1月食育だより



2026(令和8)年1月  
毎月19日は食育の日  
八尾市立志紀中学校



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  
なかったため水分をとらず、  
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。



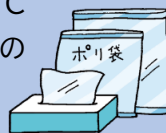
## 災害時に役立つ！パッククッキング



### 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！

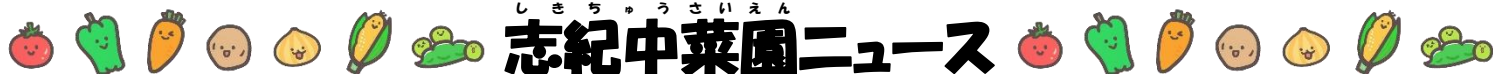
#### 【材料】

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！





12月16日に大根の収穫をおこないました。雑煮大根のような小さいものもありましたが、立派な大根もたくさんとれました。



## 食育アンケートの結果が出ました！



### 〈食育アンケート質問項目〉

- ① 食について興味や関心がある。
- ② 食事が楽しい。
- ③ 自分の年齢・性別・活動量に合った食事量を知っている。
- ④ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている。
- ⑤ 食事は残さずに食べている。
- ⑥ 朝食は毎日食べている。
- ⑦ 栄養バランスの良い食事がわかる。

12月に全クラス対象の食育アンケートを行いました。①②④⑤⑥の項目では、「とても当てはまる」「少し当てはまる」に回答した肯定的回答率が80%を超える結果が得られました。③の項目においては、1学期の53.0%から1.1ポイント増加しましたが、他の項目と比較すると低めの値ですので、継続して取り組んでいきたいと思えます。次回は3月に実施する予定です。アンケートのご協力ありがとうございました！

