

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らず、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



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



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)



し き ち ゃ う さ い ん 志紀中菜園ニュース

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。



しょくいく 食育アンケートの結果が出ました！



しょくいく しつもんこうもく (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います。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！

