



食育つうしん

★1月24～30日は全国学校給食週間です。

亀井小の給食のめあて 「ありがとう」の気持ちで食べよう～給食を地球のゴミにしない～

災害時の食事



元旦から北陸で大きな地震がありました。震源と500km近く離れた大阪でも、震度3の揺れがあるほどでしたね。その後も余震が続く被災地では、寒い中たくさんの方が避難所で生活されています。どんな時も、人は食べないと生きていけません。いつ起きるか分からない災害に備え、今一度お家の人と、何をどのくらい備蓄するのか、見直してみてください。大阪でも大きな被害があった阪神淡路大震災から、もうすぐ29年です。

非常持ち出し品や備蓄品などの準備リスト(大阪府HP)



ローリングストック

賞味期限が来たら食べ、補充します。




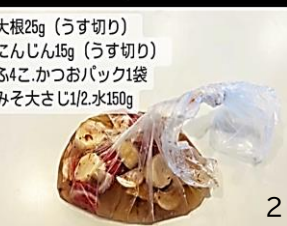
また、電気・ガス・水道が止まった時の料理の方法をぜひ覚えておこう。温かい食事は体を温め、心もいやしてくれます。

電気・ガス・水道が止まっても…**できる**

ポリ袋でほかほかごはん

ごはんもおかずも


ポリエチレンの袋に材料を入れてゆでるだけ

<p>ごはん</p> <p>米90g (あれば無洗米) 飲料水110g</p>  <p>ポリ袋に入れてねじり先をしっかりと結ぶ</p>	<p>あったかみそ汁</p> <p>大根25g (うす切り) にんじん15g (うす切り) ふ4こかつおパック1袋 みそ大さじ1/2、水150g</p> 
--	---

この方法はキャンプでも役立ちます。


ゆでるのは再利用の水でよく、節水になる。他のおかずも作ってみました。

鍋に水を半分くらい入れザルをかます



25分ゆでたら OK

動画です



予定

●3学期の給食は
1月11日(木)から

●げんキッズ週間は
1月15(月)～19日(金)です。

全学年 げんキッズ週間

早寝・早起き・朝ごはん・便・運動

生活リズムを整えることを意識し、
3学期を元気にスタート
しよう!



5年生

米の良さを 見直そう (総合)



日本の主食「米」の消費量・生産量は、年々減っています。亀井小学校の給食でも、おかずに比べてごはんの残りが多いです。そこで、5年生が「米の良いところ」を出し合い、考えました。

米の良さをあらためて見直してみると、米をいっぱい食べてみたくなりました。米を食べるとおちつくことを知りました。今まで米の事を考えたことがなかったので、米の授業はうれしかったです。(5年)

3年で弟が入学した時から朝食がごはんになって、はらもちが良くなりました。2年生までは、給食まで待てないくらいおなかのすいていたから、米に変わって良かったと思いました。(5年)

2年生

野さいと友だちになろう② (生活)

2年生は、野菜の中の「せんいくん(食物せんい)」を観察しました。野菜にたくさん入っている食物せんいは、おなかの中をそうじしてくれます。



小まつなのせんいをさわったら、バイオリンみたいですごかったです。小まつなにせんいがあることが、はじめて分かりました。(2年)

わたしは野さいがちょっとにがてだけど、こんなにだいじなものだったら、これからもがんばって食べようと思いました。(2年)

これから、きゅう食に入っている野さいは、すじをかくにんしておいしく食べる。ほかの野さいのすじもさがしたいです。(2年)

せんいがたりておなかの中のそうじができると、バナナみたいな形の便が出ます。便は体からの「便り」。便を見ると、体調が分かります。



30(火)
最優秀賞
(八尾小学校6年生)の作品

24(水)

19(金)

「ハ尾市学校給食献立コンテスト」応募用紙

優秀賞
楠田 夏菜さん

「ハ尾市学校給食献立コンテスト」応募用紙

イラスト賞
池端 倫花さん

6年生の作品が給食に出ます。

八尾市献立コンテストで入賞した

全国学校給食週間



献立コンテスト
受賞作品



【昔の給食】揚げパン25(木)・鯨のノルウェー風29(月)