



給食での「非常食」体験

今年度は、9月1日の給食で災害時を想定した非常食献立を3年ぶりに実施しました。レトルトパウチの非常食を初めて食べる子や、前回のことを忘れていた子もおり、「味が分からないから不安で食べられない」、「食べてみたら苦手な味だった」など、少し困惑した様子で非常食と向き合う子が少なくありませんでした。一方、「非常食って、思っていたよりもおいしい」と驚く声も多くありました。いざという時の、非常食に対する安心感をもつことができたのではないのでしょうか。また、子供たちは食後の片付けにも真剣に取り組みました。洗い物が出なくて済むよう、容器を汚さないようにごみをまとめたり、生ごみとそうでないものを分別したりして、どうしたら避難所の衛生を保つことができるか考えて行動することができました。



▲レトルト食品や常備野菜を活用した非常食献立

災害は、起こらないことが一番です。しかし、万が一に備えておくことはとても大切です。家庭で好みの非常食を見つけて慣れておくことで、災害時に少しでも安心でき、疲れた体にしっかり栄養素を摂ることができます。今回の非常食献立のように、家庭でもストックしている食品の更新を兼ねて、非常食体験をしてみたいはいかがでしょうか。

岡崎市長六ツ美中部小学校 栄養教諭 金丸 裕美

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



野菜と仲良くなるう！



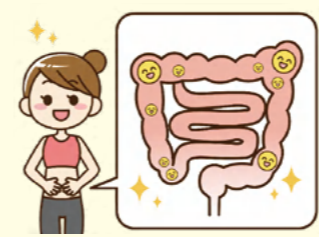
野菜にはどんな働きがあるのかな？



岡崎市健康・食育キャラクター まめ吉

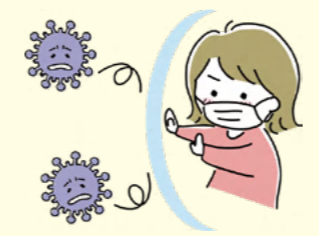
食物繊維や

野菜には、**ビタミン** **ミネラル** がたくさん含まれているよ♪



おなかの調子を整える

食物繊維は、おなかのおそうじ役！
うんちを出やすくしてくれるよ。



風邪をひきにくくする

ビタミン・ミネラルは、からだの調子を整えてくれるよ！
風邪をひきにくくしてくれるよ。

野菜にはたくさんの働きがあるんだね！
昨日食べた野菜を書いてみよう。
みんなどんな野菜を食べたかな？



〈昨日食べた野菜〉

5年後、10年後も食べたい・作りたい豆みそ料理

万能味噌だれ

材料 (4人分)

- ・なす 60g
- ・にんじん 60g
- ・法性寺ねぎ 40g
- ・しめじ 40g
- ・しょうが 小さじ1

調味料

- ・八丁味噌 大さじ2
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・ごま 適量

愛知学泉大学家政学部管理栄養学科の学生さんが考えてくれたレシピを紹介するね！



作り方

- ① Aの野菜は細かくみじん切りにして器に入れ、ふんわりラップをかけ、レンジで1分30秒 (600W) 加熱する。
- ② 耐熱容器にごまとBを入れ、レンジで1分 (600W) 加熱する。
- ③ ②に①の野菜を入れ、レンジで1分 (600W) 加熱する。

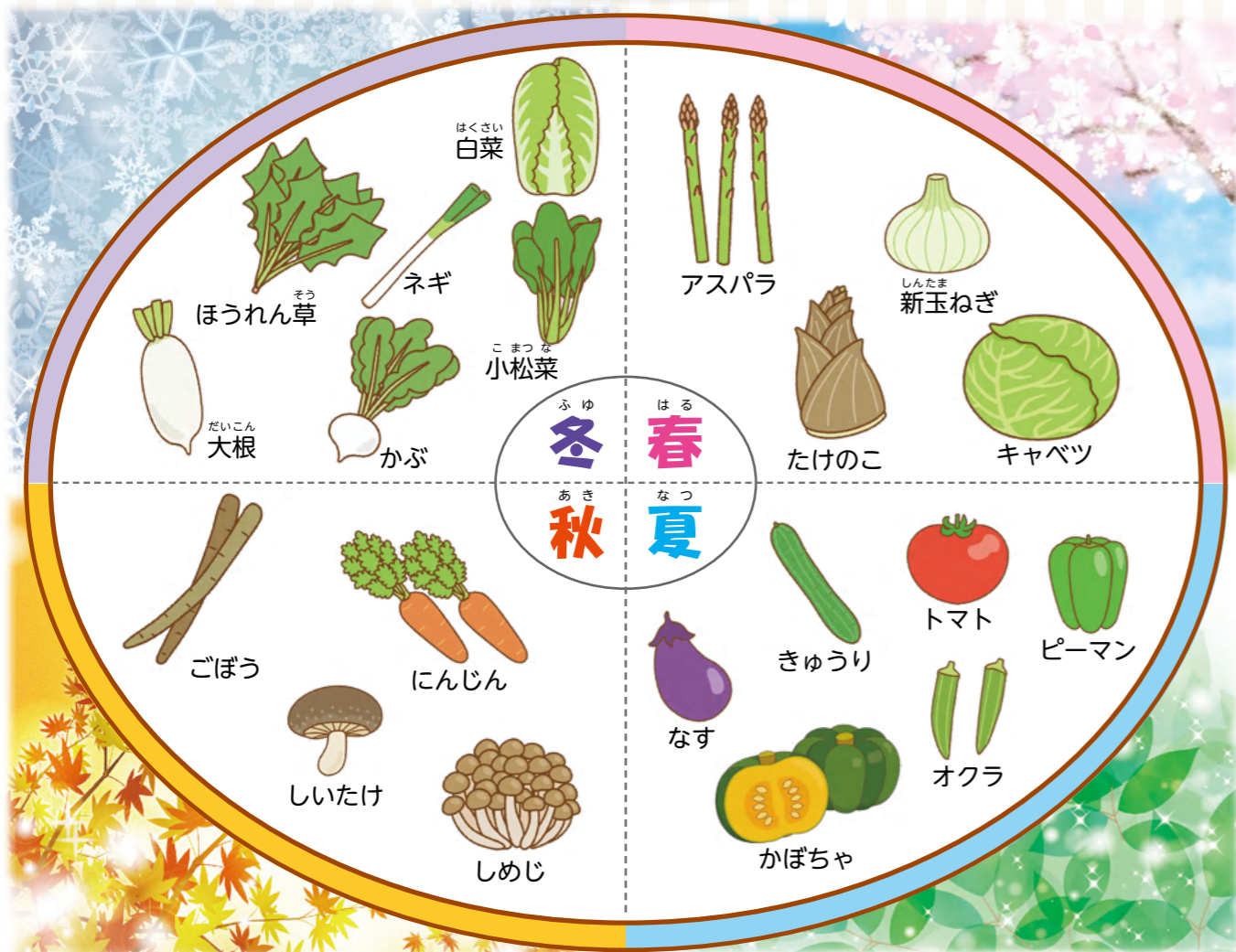
アレンジ方法

- ・おにぎり
- ・肉野菜炒め
- ・お茶漬け
- ・トースト
- ・野菜につける
- ・魚の蒸し焼き



〈野菜クイズ答え〉大根=根、ブロッコリー=花、かぼちゃ=実、ネギ=葉、じゃがいも=地下の茎

旬の野菜



栄養たっぷりの野菜だけど、苦手な野菜はあるかな？
 どうしたら食べられるようになるかな？

調理の時の工夫

- 細かく刻む・いためる
- 見た目をかわいくする
- 煮る

食べる時の工夫

味の濃いものや好きなものと一緒に食べる

おすすめのレシピ

ピーマン: 肉づめ、ピザトースト
 トマト: トマトスープ、ナポリタン
 なす: マーボーナス、カレー、ドリア
 きのこと: ハンバーグ、炊き込みご飯

体験してみる

- 育てる
- 収穫
- 買い物
- 料理



みんなが昨日食べた野菜は、どの季節の野菜だったかな？
 どうして他の季節の野菜も食べられるのかな？

みんなが頑張って野菜を食べてくれると嬉しいな！

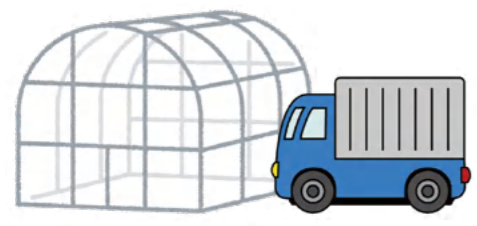


みんなで挑戦！ 野菜クイズ

野菜のどこの部分を食べているかな？
 組になる言葉の●を線でつないで確認してみよう！

●	● 花
●	● 葉
●	● 実
●	● 根

じゃがいもはどこの部分を食べているかな？
 当てはまる場所に○をつけてみよう。



ビニールハウスや温室を使って野菜を育てたり、季節の異なる地域で収穫された野菜を運ぶことで、年中いろんな野菜を食べることができるんだよ。

食べ物には一番おいしくて栄養たっぷりの時期 (旬) があるよ。旬の野菜は、たくさん採れるから値段も安くなるよ。なによりおいしいよ！
 新鮮な旬の野菜を食べてみよう！

