



ぱくぱく



令和6年9月10日
栄養教諭 山根 直美

毎月19日は「食育の日」です。一生の宝物になる心身の健康に、食育は大きな役割を果たしています。

防災研修を行いました！！



夏休み期間中に、災害時に備え教職員で防災研修を行いました。

今回は、「災害時にライフラインがストップしてしまった時の食事はどうするのか??」というテーマで研修を行いました。



研修の初めに、校長先生から食育についての話を聞きました。

学校で食育を行う意味や、教科等に食育を取り入れる意義について教職員で改めて確認することができました。



災害時、最低3日～1週間分の食料の備蓄が望ましいと言われています。どのようなものを備えておけばよいのかを健康上の課題の解決方法を含めて説明しました。



自宅にあると思われる食材を使い、グループに分かれて何を作ることができるのかを考えてクッキングスタートです。



水道もガスもストップしたという設定での実習です。洗いや食器もできるだけ少なくできるかな…



ポリ袋クッキングで全員ごはんが炊けるようになりました。



試食をしながら、作ったレシピの交流会です。

9月9日(月)から
「にこにこチャレンジカード」の
取組がスタートします。

朝ごはんを食べよう！

私たちの体には、ほぼ24時間の決まったリズムがあります。1日3回の食事を規則正しく摂ることにより体のリズムが作られ、健康的な生活を送ることができます。

また、食事を摂ることで脳が活発に働き、体温が上がります。朝ごはんをしっかり食べて午前中の活動エネルギーを作りましょう。



朝ごはんを扱った楽しい本



「あ・さ・ご・は・ん」
作：武田美穂
出版社：ほるぷ出版



「14ひきのあさごはん」
作：いわむら かずお
出版社：童心社

読んでみませんか？