



令和5年9月号
(毎月19日は食育の日)
船橋市立古和釜小学校
おうちのひととよんでください

青く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。涼しくなったり、暑くなったり、疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

** 災害時に備えよう **

1923年(大正12)9月1日、関東大震災が発生しました。これを受けて、この地震のことを忘れず、そのほか台風や津波などのさまざまな災害に備えることを目的として、9月1日が「防災の日」、防災の日を中心とした1週間が「防災週間」に制定されました。災害は、いつ、どこで発生するか分かりません。この機会に災害への備えについて、家族で話し合ってみましょう。

《何を備蓄すればいいの?》

☆非常食

- ・エネルギー源になるもの
→レトルトのご飯、餅、乾パン など
- ・たんぱく質を多く含むもの
→肉や魚の缶詰、カレーや親子丼の具などのレトルト食品など
- ・ビタミン、ミネラルの供給源になるもの
→缶ジュース、果物の缶詰、インスタントスープなど

☆水

- ・飲料としての役割だけでなく、調理時にも必要となります。1人当たり3Lが目安です。

☆ほかにも…

- ・懐中電灯、歯ブラシ、トイレトーパー、洋服、タオル、ビニール袋 など
毎日の生活を振り返り、何が必要か考えてみましょう。

《どのくらい必要なの?》

- ・東日本大震災以前は、3日分が目安とされてきました。しかし、道路や線路がふさがり、救援物資が到着しないことや、物流機能が停止で1週間近くスーパーマーケットやコンビニエンスストアで食品が手に入らないことも予想されるため、現在は1週間分が望ましいと



参考文献：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

** 古和釜小学校の食育 **



9月8日に予定していましたが令和5年度の給食試食会ですが、臨時休校により残念ながら中止となってしまいました。そこで、今回は給食試食会を予定していましたが古和釜小学校の給食や食育の様子、給食レシピ(別紙)を紹介します。

～昇降口の献立掲示～



毎月、昇降口前に献立表を掲示し、いつでも、誰でも主体的に献立を確認できる環境づくりに努めています。

～食材の実物掲示～



人参の葉や小松菜の根の部分、ピーマンの種などあまり触れる機会がない野菜の部分を、自ら触って確かめることができる展示をしています。

～給食を通して体験する～



さんまの中骨探しに挑戦しました。



自分で食べるおにぎりを自分で握りました。

楽しみながら体験することを大切にしています。

～図書室との連携～



図書室の学校司書と連携して、本の中に登場する料理を提供する「おはなし給食」を実施しています。