

# 食育通信

2023年(令和5年)11月10日  
福山市立川口東小学校 No.8  
(文責) 栄養教諭 黒川夕美

かたりあいわらいひろかる, たのしいしよくたく, うれしいな

## 非常食から災害食へ 第4学年

4年生は、総合的な学習で、防災について学習を深めています。台風や土砂災害、地震、津波など、災害はいつやってくるかわかりません。

今回、児童は、「命をつなぐ災害食」について考え、災害食を試食しました。



### 非常食

非常時にしか食べない特別な食べ物っていうイメージがあるよ。

食べる機会をのがしてしまいそうだね。

### 災害食

ふだんに食べなれたものを備えて活用するんだよ。

呼び名をかえると意識がわかるね。

## おすすめ! ローリングストック

ふだん食べているものを少し多めに買って、食べたら買ったす考え方。

### よさ1 選べる。

賞味期限がそこまで長くなくてもいいので選びやすい。

### よさ2 防げる。

普段から食べていれば、賞味期限切れを防ぐことができる。

### よさ3 安心できる。

好みのものを食べることで、災害時に安心して食べることができる。



### よさ4 意識できる。

日頃食べることで、どこに置いてあるか家族が意識できる。

## 災害食のそなえ方



参考文献：親子で学ぶ防災教室  
新装版 災害食がわかる本  
今泉マユ子 著 理論社

### ①主食になるもの

重要!

ポイント

そのまま食べられるもの  
レトルトのおかゆ  
シリアルなど



米、カップめん、もちなどの場合は水と熱源も一緒に!!



### ②お菓子のそなえ

ポイント

あまいもの!  
サクサクした食感のもの!

チョコレート  
ビスケット  
ドライフルーツ  
好きなお菓子など



ストレスをやわらげる  
リラックス効果



### ③のみもののそなえ

ポイント

すずしい場所で、すぐにとりだせる  
ところに保管

水は飲むだけでなく、調理、手洗い、傷口の洗浄などたくさん必要!



食事にはひとり1日3ℓ必要

### その他

・おかずになるもの  
肉・魚・汁など



・調味料のそなえ



## 災害食を試食!

 今回は、アレルギー特定原材料等28品目不使用のごはん入りのカレーで、温めずそのまま食べられるタイプのものを試食しました、

ごはんが入っているレトルトカレーを初めて見た。温めなくて食べたことないな。



思っていたより、おいしい。食べられる。



児童全員、食べることができました。災害時は、とても不安です。その中で、初めてのものを食べることに抵抗感を持つこともあります。

試食を通して、児童には災害食は安心して食べることができる命をつなぐものということ、しっかり覚えてほしいと願っています。



# 音楽発表会とたべもの

保護者の皆様には、音楽発表会に多数お越しくださり、ありがとうございます。今回は、発表曲につながりがある食べ物を紹介します。

## 1・2年生 Dynamite(ダイナマイト)



韓国のアイドルグループ BTS の曲。

### 韓国 「ホットク」

「ホットク」は、もちもちしたパンのような生地に、黒ごとうとシナモンを包んで焼いたおやつ。



日本の「おやき」に似ています。



### 「キンパ」

韓国の「のり巻き」。

のりの上に、ごま油や塩を混ぜ込んだごはんや味付けした牛肉、ナムルをのせて巻き、一口大に切ります。



## 3・4年生 Under the Sea(アンダーシー)

ミュージカル「リトル・マーメイド」の主題歌。デンマーク出身の作家アンデルセンの「人魚姫」が原作。



### デンマーク 「フリカデラ」

フリカデラは、豚肉で作るミートボール。とてもやわらかく、ふわふわです。クリームソースをかけて食べることが多いそうです。



## 「デニッシュペストリー」

パイのように焼いたサクサクとした食感のパン。フルーツやあまいクリームをトッピングしています。



広島のパン会社、「アンデルセン」が日本中に広めました。

## 5・6年生 木星

イギリスの作曲家グスタフ・ホルストの代表曲。



### イギリス 「アフタヌーンティー」

朝は「モーニングティー」を飲み、午後は「アフタヌーンティー」で、紅茶といっしょに、3段重ねのトレイに盛り付けられたサンドイッチやケーキなどをいただきます。



### 「フィッシュ&チップス」

白身魚のフライにフライドポテトをそえていただきます。



毎週金曜日に食べる習慣があるそうです。



## 6年生 アイノカタチ

テレビドラマの主題歌。長崎県対馬市出身の MISIA による楽曲。

### 長崎県 「六兵衛 (ろくべえ)」

対馬地域で食べられてきためん料理。サツマイモの粉をこねて作っためんのだしを加えていただきます。めんは、黒っぽくて、ぷるぷるした食感で、甘みがあります。

