

食育通信

2024年(令和6年)10月17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 社会科

4年生は、社会科で「自然災害からくらしを守る」の学習をしています。地震や風水害など、災害はいつやってくるかわかりません。今回、児童は、動画やスライドを見ながら「**災害食**」について考え、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というイメージがあるよ。

食べる機会をのがしてしまいうさだね。

災害食

ふだん、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かわるね。

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、食べたらずらに買っていく考え方。

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。

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



災害食を試食しました。

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ものを試食しました。



スライドを見て、より災害について考えることができました。そして、食べ物大切さが分かりました。



みんなの前で食べるのが少しがてだったけれど、自然災害が起こった時、今日の授業はいい体験になりました。



食べる体験をして、災害食があること、食べやすいことが分かりました。



教室の電気を消して、少し暗い所でも食べることで、気持ちがほっとしました。実際に、災害にあっても、あせらず行動したいです。

災害食は、アレルギーがある人が安心して食べられ、おいしく満足できるので、生きる力につながるということが分かりました。災害に備えようと思いました。

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場合もあります。

児童は、試食を通して**災害食は安心して食べることができる命をつなぐもの**だということをしっかり捉えることができました。



おいしい絵本

ぼうさい(一生つかえる!おまもりルールえほん)
出版社 学研プラス

災害新時代に子どもたちの身を守るための35個のルールを絵本感覚で楽しく教えられる本です。

調理実習から野外炊さんへ 第5学年

5年生は、家庭科で日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁について調べ、実際に調理しました。調理実習では、野外炊さんのカレーライス作りに向けて、ご飯の炊き方や実の切り方などを学習しました。



調理実習

ご飯



透明なべを使って、米の動きを観察。



火の大きさを調節して炊いたよ。フタをあけると、いい香りがしたよ。



実が煮えてから、だして溶いたみそ入れたよ。



実は、じゃがいもたまねぎ、にんじん。大きさを意識して、切ったよ。



いただきます

野外炊さん



かまどを使ってご飯を炊いたよ。



なべに付いたすずは、新聞紙でこすって落としたよ。

全ての班が大成功！



カレーライス



調理実習で学習したことを実践。

水量は、はかっていれたよ。

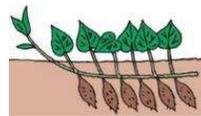


具が煮えてからルーを入れたよ。



さつまいものくきをたべたよ。 第1学年 生活科

1年生は、生活科の学習で、学校園で育てた「さつまいも」を収穫し、茎をきんぴらにしました。五感を使って味わいました。



食べたのは、葉から伸びている細い茎の部分だよ。



さつまいもの茎のきんぴらの作り方

① 茎を折って皮をむき、水にさらす。

くきをおる時、パキッと音がしたよ。



スーと、かわがむけたよ。

ベタベタしたよ。



手からぶどうのにおいがしたよ。



キャベツのにおいだよ。

② さっとゆでる。



ごぼうのきんぴらみたいでおいしかったよ。

シャキシャキしてたよ。レタスみたいだったよ。



③ ②をごま油で炒め、さとう、しょうゆで味付けし、仕上げにごまをふる。



いためた時、パチパチ、ジュージューという音がしたよ。きゅうしょくでも食べたいな。



いろは、きみどりいろからすこし黒くなって、ほそくなっていたよ。

はじめて、くきを食べたよ、たべたら、あまくておいしかったよ。また、食べたいな。

いただきます



とてもおいしいそうなおいがしたよ。やきおにぎりのにおいだったよ。

