

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和7年9月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)



9月1日は防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で備蓄食料や安否の確認方法、避難場所について話し合い、備えておきましょう。

7月7日(月)に【給食試食会】を実施しました！

講話「朝ごはんを食べるメリットについて」

福知山市健康医療課 絹川 実美子 様

みなさんは朝ごはんを食べていますか？本日の講話では、「朝ごはんを食べるメリット」ということで5つのメリットを紹介してもらいました。その5つのメリットとは、①心身のパフォーマンス向上、②生活リズムが整う、③生活習慣病予防、④体温上昇、⑤快便効果です。

朝食欠食が続くと、体のエネルギーが不足し様々な病気のリスクが高まります。朝ごはんを食べることは、体内時計のズレを解消したり、体温を維持したり、脱水症・熱中症の予防にもつながるということを教えてくださいました。

主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんが望ましいですが、朝ごはんを食べる習慣がない人は、とにかく口に食べ物をいれるところから始めてみましょう、ということで、混ぜ込みおにぎりや、食パンにあまったおかずとチーズをのせて焼くだけの、お手軽朝ごはんも紹介していただきました。



～保護者の方の感想～

- おいしい給食に昔のわくわくを思い出し、なつかしくいただきました。作ってくれている方、栄養のことを伝えて、残さないよう感謝することを伝えていきます。
- 味も美味しく、野菜が苦手な子どもが「今日は全部食べられた」と報告してくれる理由が分かりました。しっかりと子どもたちのことを考え、給食を提供していただいていることに感謝しかありません。
- 朝ごはんは、パンと牛乳、ヨーグルト、果物ですませています。少しずつでも見直していきたいな…と思いました。

次回の給食試食会は、11月21日(金)に開催予定です。
たくさんのご参加をお待ちしています。



～災害時の調理に使える日用品～



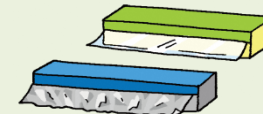
【使い捨て手袋】
食材に直接触れずに調理ができます。



【ポリ袋】
水入れや調理などに使うことができます。



【使い捨て食器】
洗いものを減らすことができます。



【ラップ・アルミホイル】
皿などに巻くと、洗わずに繰り返し使うことができます。



【キッチンばさみ・ピーラー】
包丁の代わりに使うことができます。



【ウェットティッシュ】
手以外にも、調理器具を拭くことができます。

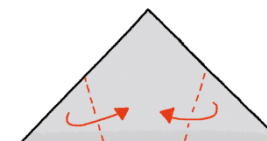
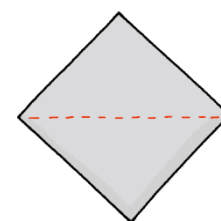


やってみよう！

～紙でつくる手づくり食器～



- ① 紙を正方形にして、② 両端を内側に折る。③ 上の部分を前後に折り、手前は袋状のところへ差し込む。④ ポリ袋やラップなどをかぶせて完成。



★新聞紙や厚手の紙袋を使って、つくってみてください★