

食まるだより



令和7年9月19日

No.126

刈谷市食育推進プロジェクト実行委員会

～各校の取組を紹介します～



朝日中学校

2年生が学校保健委員会で防災体験をしました。防災食について学ぶ会場では、東日本大震災の避難所での食事の写真から、災害時の食事の様子を知りました。さらに、その写真からどのような栄養素が足りていないかを考え、災害時でも食べることができる食まるファイブについて意見を出し合い、缶詰や干物がよいと気づきました。刈谷の切り干し大根もよい食材だと話題になりました。その後、避難所での食事体験として、アルファ米を調理、試食する体験を行いました。



～アルファ米の調理の様子～

体験活動後の振り返りには、「災害が起きたときでも栄養バランスが整えられるように、備蓄する非常食を改めて考えていきたい」や、「アルファ米はお湯でも水でも作れて中学生でも簡単に作れると知ったから、災害時には空腹で困っている方や小さい子を助きたい」などと書かれていました。活動を通して、栄養素について具体的に考えたり、災害時に自分のできることをイメージしたりすることができました。

朝日小学校

前期給食委員会では「みんなにもっと給食を好きになってもらいたい」「給食について知ってもらいたい」という思いから、「朝日っ子大好きメニューランキング」を調査しました。結果は、「1位：カレー」「2位：からあげ」「3位：いかフライのレモン煮」「4位：肉じゃが」「5位：やきそば」でした。また、ランキングに入った料理の作り方や栄養素、歴史、文化などの豆知識を調べ、「朝日っ子大好きメニュー豆知識」として、給食時に献立ひとくちメモに加えて放送しました。



～朝日っ子大好きメニューランキング～

豆知識調べでは、「カレーは肉や野菜の具材が多く、ご飯と一緒に食べるので栄養素のバランスがとりやすい」「からあげは北海道ではざんぎ、愛媛県ではせんざんぎといった違う呼び名がある」「いかフライのレモン煮は愛知県西尾市で給食メニューとして生まれた料理」など、子どもたちはさまざまな視点で調べており、楽しく取り組んでいました。これからも、給食や日常の食事に興味・関心を持ち、進んで食べてほしいと思います。