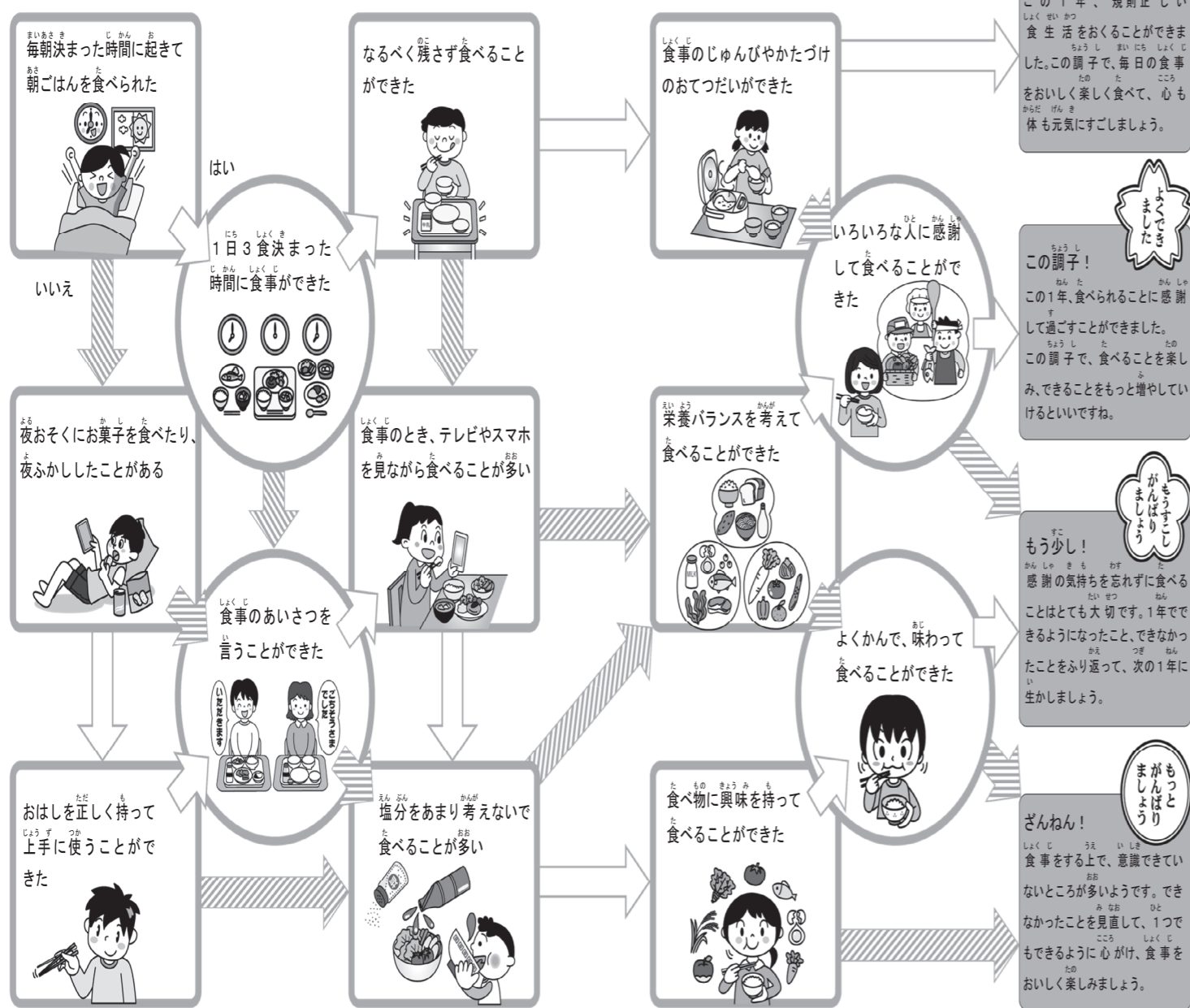


ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふり返ろう！

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。給食や家庭での食事など、1年間の食生活をふり返りましょう。

★「はい」は → 「いいえ」は ↘ の矢印にそって進みましょう。



学校給食の7つの目標

<p>①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> 	<p>②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 	<p>④食生活が自然の恵みの上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 
<p>⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 	<p>⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 	

もしもに備える。災害時でも”あったかいごはん”

令和6年1月1日、能登半島地震が起こり、甚大な被害が発生しました。電気・ガス・水道は使えず、スーパーの商品がなくなり、支援物資もないなど、食べ物が手に入りにくくなりました。くわしくは市HPにアクセス⇒

1.まずはここから！ 「少なくとも3日分、できれば7日分」

①「飲み水」+「調理用の水」
1日あたり1人3リットル ×家族の人数分

②米やパスタ、レトルト食品（カレーや中華丼の素など）、缶詰、野菜ジュース、菓子など、普段から食べている食品

2.使いながら備える！

心身ともにストレスの大きい災害時には、いつも食べ慣れている味が安心につながります。"いつも食べている食品"を"普段から多めに買う"⇒"賞味期限が切れる前に食べる"⇒"使った分だけ買い足す"をくり返し、食品を備える方法を「ローリングストック法」といいます。

3.災害時でも”あったかいごはん”

災害時にこそ”あったかいごはん”が食べたい！そんな時役立つのが『バッククッキング』ポリ袋に食材を入れ、お鍋一つで、簡単にごはんを作ることができます。おいしいので、ぜひおうちでも試してみてくださいね。

市公式Youtubeにアクセス⇒