

3月給食だより

令和7年3月
東村山市立 萩山小学校
校長 鈴木 賢次
栄養士 川合 京子



備蓄米を給食で食べました

今年で東日本大震災発生から14年が経ちました。東村山も大きく揺れて、とても怖い思いをしました。

昨年と同じく、東村山市の災害用食料入れ替えに伴い、3月11日の震災の日に、市の防災防犯課より譲り受けた備蓄米を給食で出しました。

備蓄米は、アルファ米といって、米に含まれるでんぷんを食べられるように加工して乾燥させ、年単位で長期間保存できるようにしたものです。水やお湯で戻すと普段食べているご飯と同じように、ふっくら戻ります。給食では、お湯で戻して作りました。給食では、お湯で戻して作りました。

ここに決まった量の湯を注ぎます。(水でもできます!)



ご飯ができました!



よく混ぜたら袋の口を閉じて15分待ちます。

児童のみなさんは、災害になったときなどを思い、しっかり食べてくれましたね。



災害はいつおこるかわかりません。今食べているものが災害ではいつも通り食べられないことや、避難所生活になった場合は食べる量も食べるものも選べないことができます。

備えも大切ですが、命を守るために今ある食べ物をしっかり食べることも大切にしていきたいと感じます。

ご家庭でも備蓄米を食べた感想などを話しながら、災害や防災意識について深める機会としていただけたら幸いです。

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていれば嬉しいです。



給食から、どんなことを学びましたか?

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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか?



卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

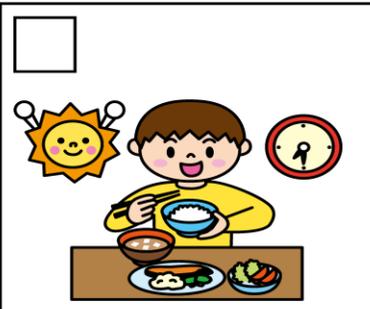
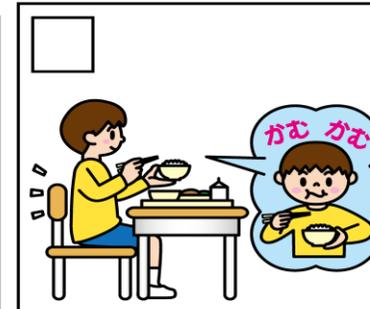
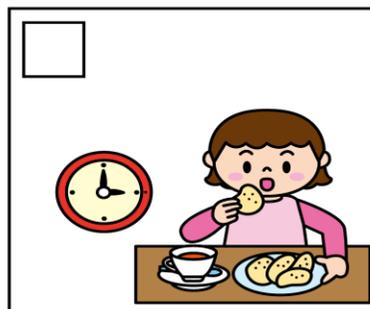
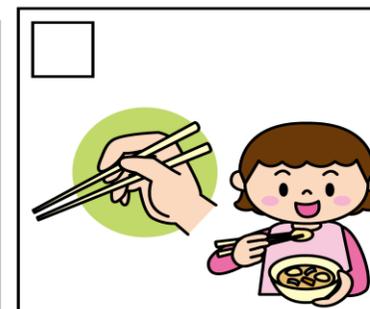
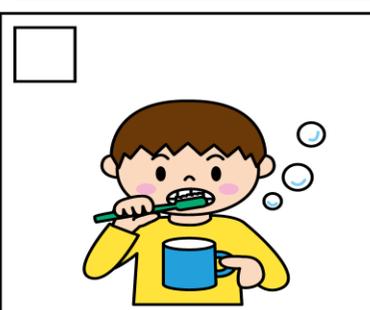
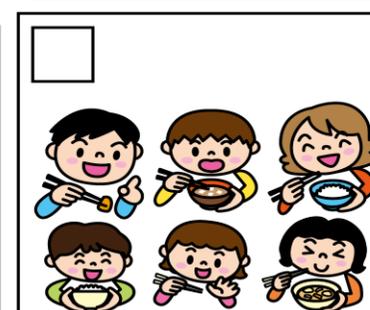
ご卒業おめでとうございます!



あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 
<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 	<input type="checkbox"/> 

○の数が…

7~9個



4~6個



1~3個



0個



2月分

萩山小学校 食材産地表示

項目	産地	項目	産地
青果類		魚類	
【玉ねぎ】	北海道	【あじ】	タイ・ベトナム
【人参】	東京都・宮崎県・千葉県・茨城県・愛知県	【ほっけ】	アラスカ
【じゃがいも】	北海道	【いわし】	千葉県
【パセリ】	香川県	【オイルツナ】	中西部太平洋
【キャベツ】	愛知県	【ちりめんじゃこ】	広島県・香川県・兵庫県・長崎県他
【もやし】	群馬県・栃木県	【いか】	ペルー
【長ネギ】	埼玉県	【ししゃも】	カナダ・ノルウェー
【きゅうり】	群馬県・宮崎県	【さごし】	韓国
【白菜】	群馬県	【こなかつお】	静岡県・鹿児島県
【大根】	神奈川県	【ちくわ】	アメリカ
【ごぼう】	青森県	藻類	
【にんにく】	青森県	【わかめ】	鳴門海峡
【生姜】	高知県	【青のり】	高知県
【にら】	栃木県	【ひじき】	兵庫県・長崎県・和歌山県他
【セロリ】	静岡県	豆類	
【ほうれん草】	埼玉県	【大豆】	北海道
【小松菜】	東村山市・埼玉県	【あぶらあげ】	栃木県・秋田県
【エリンギ】	新潟県	【豆腐類】	宮城県
【えのき】	新潟県	【ひよこ豆】	アメリカ
【しめじ】	長野県	【豆乳】	日本
【ピーマン】	宮崎県・高知県	種実類	
【セロリ】	愛知県	【ごま】	中南米
【さつま芋】	茨城県・千葉県	肉類	
【レモン】	アメリカ	【豚肉】	埼玉県
【いよかん】	愛媛県	【鶏肉】	青森県
【ぼんかん】	愛媛県	【ベーコン・ハム・ウィンナー】	千葉県・群馬県
【りんご】	青森県	【とりがら】	山梨県
乳類		卵類	
【牛乳】	群馬県太田市	【鶏卵】	千葉県
その他		穀類	
【味噌】	北海道・宮城県	【米】	新潟県柏崎市
【ワイン】	山梨県	【麦】	福井県・富山県・石川県・長野県
【マーガリン】	カナダ・オーストラリア	【スパゲッティ・マカロニ】	アメリカ・カナダ
【ごま油】	アフリカ	【小麦粉】	佐賀県
		【パン粉】	アメリカ・北海道