



# いたばし学校給食を通じた食育の取組紹介



## 板橋区立中台中学校

板橋区食育キャラクター

### 災害に備えて給食でアルファ化米提供

中台中学校では、災害に備えて防災食であるアルファ化米「五目ごはん」の給食が提供されました。「普通のお米と違うと思った」、「味が薄く感じた」、「濃く感じた」等たくさんの感想があり、日常の給食との違いを感じながらも、防災食が身近に感じられたようでした。



#### 給食室での調理の様子

①袋から脱酸素剤とスプーンを取り出します。



②お湯を注ぎ、スプーンでよく混ぜます。封をして、パックに入った状態で各クラスに配りました。



#### 献立

牛乳、五目ごはん（アルファ化米）  
つみれと団子の味噌スープ、  
型抜きチーズ、白桃缶



※通常のご飯量は一人 200g で、  
今回のご飯量は一人 260g でした。

#### 生徒へのアンケートから

##### 【食べた感想】

- ・おいしくなかったけど、災害時にこれを食べられるのは満足感があってよいと思った。
- ・災害時に食べるものだから、そこまでおいしくないと思っていたが、食べたらいしかった。
- ・少し食べづらかったがおいしかった。
- ・お湯を入れるだけで作れてすごいと思った。
- ・災害時に、一袋でお腹いっぱいになるのはよいと思った。
- ・以前よりも防災食が身近に感じた。わかめご飯も試食してみたい。

#### 給食だよりや試食会で紹介

給食だよりや当日の給食時間の放送、保護者対象の給食試食会で防災食について紹介し、板橋区で作成した防災レシピブックを展示しました。

防災食を普段の食事に取り入れて、食べ慣れておくとよいですね。防災レシピブックは板橋区 HP からご覧になれます。



**3月1日は防災メニューの日**  
板橋区から支給された五目ごはん（アルファ化米）を提供します。アルファ化米は、炊飯後に乾燥させて作った加工米のことで、炊かなくてもお湯や水を注ぐだけでご飯になります。備えを日常的に消費しながら備蓄するローリングストックをおすすめです。日頃から備蓄食料を食べることで、いざという時にストレスをおさえて食事をすることができます。

板橋区ではローリングストックで活用できる防災レシピブックを作成しています。板橋区のホームページからご覧になれますので、ぜひご利用ください。

