

いつ発生するか分からない

災害に備える

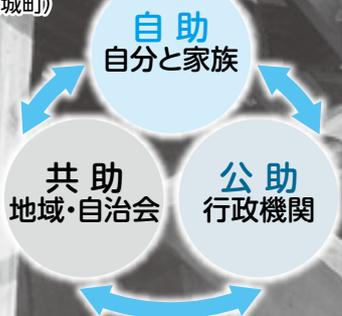
昨年4月に熊本地震が、10月には鳥取県中部地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。1月15〜21日は、防災とボランティア週間です。いつ発生するか分からない災害に、日ごろから備えるため、防災についても一度考えてみませんか。

確認済みですか？
あなたの街の避難場所



- 一時避難場所 地震などによる災害が発生した場合、一時的に避難し、様子を見て情報を得る場所。
- 広域避難場所 地震などによる災害が拡大し、輻射熱(ふくしゃねつ)や煙による二次災害の危険から、市民の安全を確保する場所。
- ▲避難所 災害が一段落した後、住宅を失った市民や帰宅できない人などが臨時に生活する所。
- ◎8・9ページの地図について、詳しくは、「わが家の防災マニュアル」(10ページ参照)にも掲載しています。

自助・共助・公助の輪で 安心と安全を



東海地震、南海地震、南海地震は、いつ起きてもおかしくないといわれ、その被害は甚大で広範囲にわたると予想されます。また、近年、気候変動などの影響で、台風の大規模化や局地的集中豪雨(ゲリラ豪雨)、大雪、竜巻、噴火など、さまざまな自然災害が忍び寄っています。

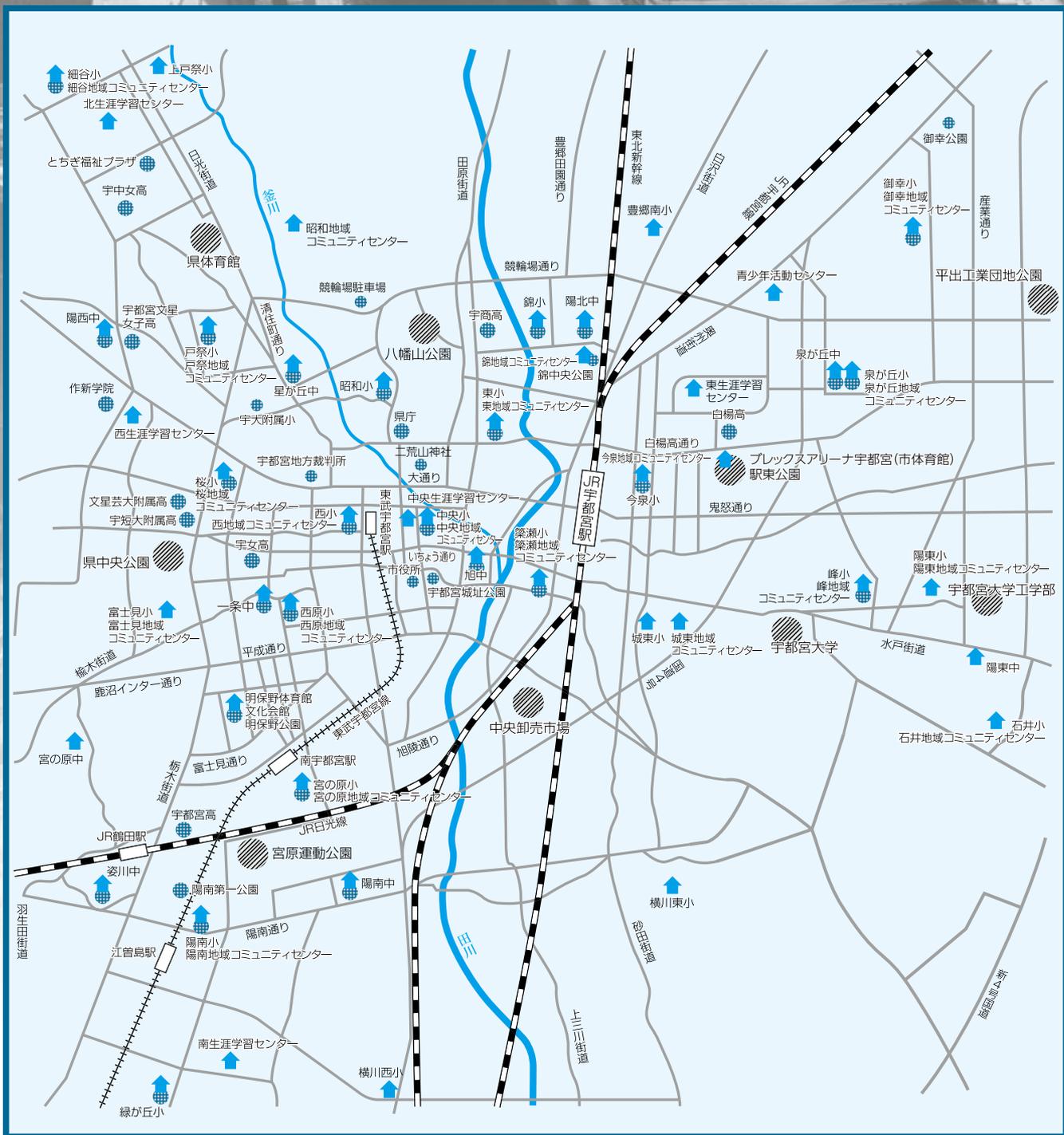
被害を最小限に抑えるためには、「自助」と「共助」の精神が重要です。

■自助「自分と家族」 自分と家族の安全は自分で守る(防災の基本)。

■共助「地域・自治会」 自分たちの地域は自分たちで守る。自主防災組織など地域住民が助け合う。

■公助「行政機関」 消防、警察などの行政機関による防災活動。

特集 ③



◎市防災協力事業所等を募集 事業所の組織力や技術力などの特徴を生かし、地域の一員として防災活動にご協力ください。▽内容 応急処置・救出活動・避難所の運営活動などの人材協力、食料支援・日用品の支援など物品協力、避難場所となる施設の提供など▽その他 登録後、登録証を交付し、事業所の名などを市(市)に公表します。また、登録すると、本市の入札資格審査において、地域貢献度評価として加点の対象となります。登録方法など、詳しくは、危機管理課 ☎(632)2053へ。

1月24～30日は「全国学校給食週間」

魅力いっぱい

宮っ子の子の学校給食

● **学校給食はおいしく栄養バランスに優れています** ●

1 全ての小中学校と給食センターに栄養士を配置し、学校ごとに工夫を凝らした献立を作成。
 2 1日に必要な栄養量の約3分の1が摂取できるよう、栄養バランスの取れた献立を作成。
 3 徹底した衛生管理を行い、全て当日に調理し、できたての給食を提供。

手作りが基本

おいしい給食を食べてほしいという願いから、だしは鰹節や昆布から取る、食材はなるべく手切りにするなど、本物の味を伝えられるよう手作りを基本としています。

本市の給食のこだわり



興味・関心を高める給食

物語に出てくる料理や諸外国の料理を提供するなど、楽しみながら食への興味・関心を引き出す工夫をしています。

地域の農産物を使用

郷土愛や生産者への感謝の心を育むため、お米は宇都宮市産、お米以外の食材も地域の食材を積極的に使用しています。

自分で選ぶ給食

食品を選ぶ力を身に付けるため、主菜やデザートを選択するセレクト給食やバイキング給食を実施しています。

週4回の米飯給食

学校や給食センターの給食室で炊いた温かいご飯を週4回提供し、栄養バランスに優れた日本食の良さを伝えています。

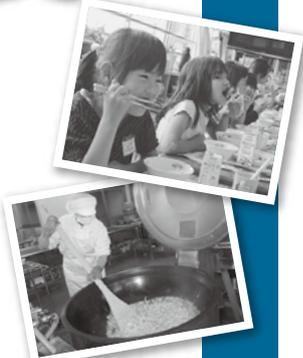
行事食や郷土料理を提供

昔から伝わる「五目ごはん」などの行事食や「しもつかれ」などの郷土料理を取り入れ、食文化の継承に努めています。

学校給食の始まりは明治22年。当時は、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在は、食べ物を大切にする気持ちを持つ、食事マナーを身に付けるなど「食育」においても、重要な役割を果たしています。本市の給食でも上の図のような工夫とこだわりを持って、給食を提供しています。このため、子どもたちの食への意識が向上し、給食の残食も減っています。

学校給食は「食育」の役割を果たしています

給食と言えば何を連想しますか。例えば「揚げパン」、「脱脂粉乳」、「先割れスプーン」や「友だちとの楽しい時間」などなど。改めて学校給食について考えてみませんか。



こちらも注目

- **学校の食育に関するパネル展示**
▽期間 1月24～30日。
▽会場 市役所1階市民ホール。
▽内容 市立小中学校の食育の取り組み、「食育啓発ポスターコンクール」・「あなたのためのお弁当コンクール」の入賞作品などをパネルで紹介。
- **「あなたのためのお弁当コンクール」大賞作品のアレンジ弁当販売**
市内の中学生が祖母のために考えたお弁当を販売します。県のお弁当コンクールにおいても、最高位賞を受賞しました。
▽販売期間 1月24～30日、午前11時～。売り切れ次第販売終了。
▽販売場所 市役所16階レストラン。



平成28年大賞作品

「食育」は家庭の協力が不可欠です

学校で子どもたちは、先生や友だちと一緒に給食を食べることを通して、食べ物や生産者に感謝すること、食事のあいさつなどのマナー、好き嫌いをなく食生活することなどを学んでいます。子どもたちが、望ましい食習慣を身に付けるには、繰り返し実践することが大切です。学校と家庭が連携して、「食育」に取り組ましましょう。

まずは「共食」から始めてみませんか

最近では、家族と一緒に食事をする「共食」の機会が減っていると言われていいます。家族と食べる子どもは、「食事のあいさつをする」、「楽しく食べる」などの望ましい食習慣が身に付いている傾向があります。会話を楽しみ、料理を味わいながら食べる食事は、心も体も元気にしてくれる働きもありますので、家族そろって食事をする時間をつくってみませんか。

問 学校健康課 ☎(632)2757

● **食卓の話題に給食メニューはいかがでしょう** 本市の小中学校で実際に提供している給食のレシピを「クックパッド」(料理レシピ検索・投稿サイト)で発信しています。子どもが苦手な野菜や豆を美味しく食べられるメニューなどを紹介していますので、ぜひ、ご利用ください。▽ホームページアドレス <http://cookpad.com/kitchen/14312506>



▲クックパッドQRコード