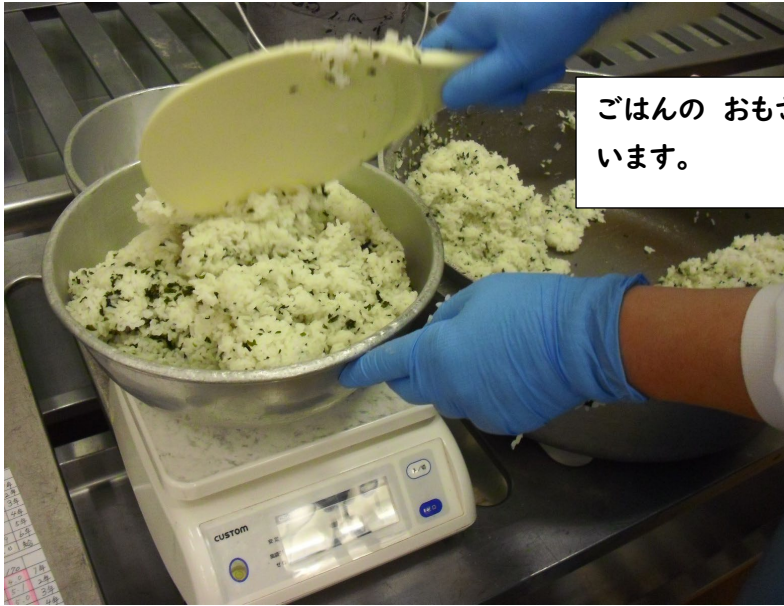


# わかめおにぎりができるまで



ごはんのおもさをはかっています。



おにぎりをアルミホイルにつつみ、クラスごとの食かんに入れます。



3人くらいで おにぎりを 710こ つくります。  
たいへんですが、きゅうしょくしつのプロがつくるので、テキパキと はやく つくってくれました！



# きょうは ぼうさいきょういく ひ 防災教育の日 です

2011年3月11日に東北地方で大きなじしんが occurred。大きなじしんは、いつくるのか わからないからこそ、くんれんをして まんがいちのために そなえることが とても大切です。

じしんなどの災害から、いのちをまもるための行動の一つに、食べものをじゅんびしておくことがあります。

それを「非常食」といいます。きょうの給食は、非常食と関係のあるものがたくさんあります。

じょうおんで おいておくことができるゼリーがうっているため、とてもべんりです。

かぎりある たべものなかで、デザートがたべられると、しあわせですね。



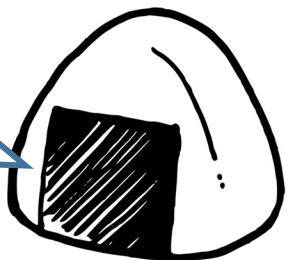
火や水をつかわずに、そのまま食べることができます。おなかいっぱいにもなって、いいことたくさん！

たんぱくしつをとるために、プロテインバーがあるとよいといわれています。きゅうしょくでは、たんぱくしつをとるために、チーズにしました。



おはしが いらなからたべやすいですね。

きゅうしょくのおにぎりはてづくりですが、うっているもので、おゆや水でかんたんにつくれる おにぎりがあります。



おゆを そそげば かんたんに つくれる とんじるがうっています。

「たきだし」という ことばがありますが、じしんなどでこまっている人たちに りょうりをつくることです。とんじるは、たきだして よくつくられます。

