



9月きゅうしょくだより

藤沢市立辻堂小学校

2026年度9月

3年生 地産地消プロジェクト

7月に打戻地区の農家『ヒロシファーム』の宮國 大（みやくに ひろし）さんを学校に招待して、地産地消のお話や、農業という仕事の苦労や魅力についてお聞きました。翌日は、早朝にヒロシさんが畑から抜いてきたばかりの枝豆を、3年生が丁寧に枝からはずしてくれました。鮮度バツグンのおいしい藤沢産枝豆、みんなでペロリといただきました！



ヒロシファーム
みやくに ひろし
宮國 大さん

朝から 60kg のえだまめを
丁寧にさやとりしました



夏風香という品種
朝5時に収穫した
からとても新鮮！

みんな藤沢の農業に興味津々！
ヒロシさんにたくさん質問しました



＼枝豆おいしかったね！／



暑い中がんばってくれた
3年生ありがとう！

☆子どもたちが書いた枝豆のポップはヨークフーズ辻堂太平台店さんに
9月末まで掲示してあります。ぜひお立ち寄りください。

知って安心！災害時の食生活

7～8月は自然災害が多く、各地で甚大な被害をもたらしました。災害時は水分や食事がとりにくく、栄養の偏りが生じやすいため、脱水や感染症などのさまざまな二次健康被害を引き起こしていきます。

平時から災害時に
気を付けたい食事の
ポイントを知って
おくことが大切です。



災害直後0～3日

水分とエネルギーの
補給をしましょう



災害後4日目～3週間

不足しやすい栄養素(たんぱく質、
水溶性ビタミン類)の入った食品を
意識して取りましょう



災害後3週間～2カ月以降

栄養バランスを意識して、
食事を取るようにしましょう



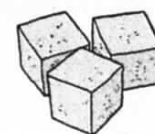
☆食事バランスを意識した備蓄

栄養のかたよりは体調不良に直結します。不足しがちなエネルギー、たんぱく質、ビタミンやミネラルをとれる食品を備えましょう。心の栄養にお菓子や粉末スープもあると安心です。

例えば…



高野豆腐



ドライフルーツ



☆やっぱり「食べ慣れた味」が安心！

災害初期には、おにぎりやパンなどの炭水化物が重宝されますが、同じ物が続くと飽きてしまい、心も疲弊してしまいます。被災時の緊張を和らげるのは、温かい食事となじみの味です。備蓄は、推奨される非常食をそろえるだけでなく、家族がふだん好んで食べているものを選びましょう。高齢者や乳幼児、アレルギーのある家族にも配慮しましょう。

災害時の食生活や家庭備蓄についてなど詳しくはこちら→
問い合わせ先 藤沢市保健所地域保健課 0466-50-3592

