

食育だより

保護者用

9月1日は防災給食献立でした！（小学校）

防災の日に合わせて、9月1日の給食は「防災給食献立」でした。防災給食献立は、約一年間、非常時に備えて備蓄していたアルファ米とヒートレスカレーを活用した給食です。“アルファ米”は水をそそぐだけで食べられ、“ヒートレスカレー”は温めずに食べることができる非常食です。今回は、できるだけ温かい給食になるよう、アルファ米にはお湯をそそぎ、カレーは温めたものを食べました。

子どもたちはチーズ焼き、切り干し大根とツナのごま和えと一緒においしく食べていました。この機会に、いつ、どこで起こるか分からない災害に備え、各ご家庭でも非常食を含む防災バッグを準備したり、避難場所を確認したりするなど話し合われてみてはいかがでしょうか。



給食だより

令和4年9月2日
相馬市立日立木幼稚園・小学校
～ 9月号 ～

児童用

防災の日！家族で話し合おう！

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【副菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

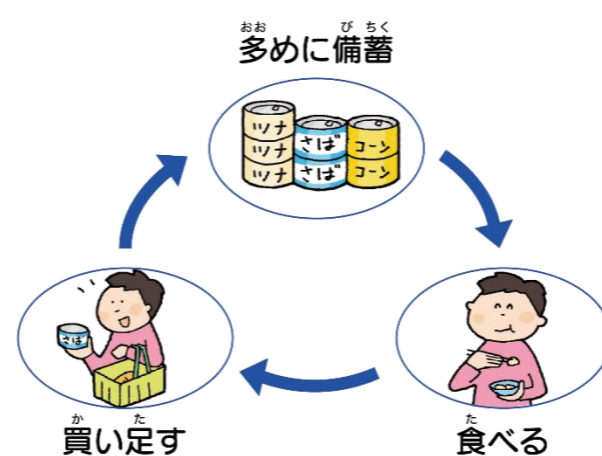
【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

ローリングストック法ってなんだろう？



ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置いて、日常的に食べ、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定数量の食料を備蓄できて、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。日立木小学校でも、常に非常時に備えたアルファ米やヒートレスカレーを備蓄していて、毎年防災の日に合わせて、給食で食べています。