



# 給食だより

富山市立大久保小学校

2学期が始まりました。夏休みの食生活はどうでしたか？

夏の疲れが9月に持ち越されると、2学期早々の学校生活にも支障をきたします。また、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期もあります。生活のリズムを取り戻し、栄養と共にしっかり休養をとって、体調を整えましょう。



## 9月1日は「防災の日」

1923年9月1日は、「関東大震災」が発生した日であり、台風による被害が多い時期でもあることから、9月1日が「防災の日」として制定されました。近年、大きな地震や台風だけでなく、豪雨、洪水、土砂崩れなどでも避難を余儀なくされていることも増えてきています。災害が起きたときに備え、非常食や備蓄品を確認しましょう。

学校給食では、防災の日に合わせて、8月29日(金)に、「防災の日献立」を実施します。ナイロン袋を利用したセルフおにぎりや長期保存できる備蓄品、日持ちする野菜を使ったみそ汁やフルーツ缶詰の献立です。

この献立を通して、防災意識を高められる指導を行っていきたいと思います。

### 食に觸わる備蓄品リスト

食事に関する備蓄品は、家族の人数×最低3日分(9食分)、できれば1週間分を備えておけば安心と言われています。

<b>保存性の高い食品</b> 主食・主菜・副菜・果物・飲料・菓子になるもので、保存性の高い、米、乾麺やレトルト食品、缶詰、ペットボトル飲料等を用意しておきましょう。 	<b>水</b> 調理と飲用で、1人1日3リットルが必要の目安です。家族分用意しておきましょう。 
<b>カセットコンロ・ガスボンベ</b> お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、ご飯を炊いたりと簡単な調理ができます。 	<b>備品類</b> ラップ、アルミホイル、紙皿、割り箸、ティッシュ、ウエットティッシュ、ポリ袋等、食器、器具が使えなくなることを想定して用意しておきましょう。 

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて食品を備えておきましょう。

### □一リングストック法を活用しよう！



災害時の保存食の準備の仕方として、ローリングストック法という方法があります。ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を買っておき、使った分を買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。賞味期限切れによる廃棄を減らすこともでき、災害時には普段食べ慣れているものを食べることができます。