

森の国 給食だより

令和8年9月号
発行：松野町学校給食
共同調理場



毎年9月1日は「防災の日」、防災の日を中心とした8月30日から9月5日の一週間を「防災週間」としています。最近増加している地震や豪雨などの自然災害はいつ起こるかわからないものです。災害に対処するには速やかな避難や心構え、そして『備え』はとても重要になります。皆さんは非常食を始め、備えはしていますか？災害発生からライフラインが復旧するまでに1週間以上かかる場合もあります。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間以上食品が手に入らないことも想定されます。最低でも3日分、できれば1週間分程度×人数分の食料品の備蓄が必要と言われています。この機会に確認をしてみましょう。

★「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

食品の備蓄と聞くといつの間にか消費期限が過ぎて無駄になってしまうと心配になりますが、日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。また、この方法によって、備蓄品の鮮度を保ったり、いざという時にも日常に近い食生活を送ったりすることができます。

ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

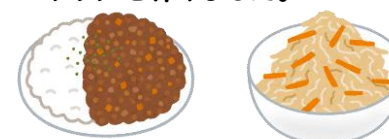


Q.断水で皿が洗えない時はどうする？

A. 大規模災害で水道が止まれば、備蓄している水と供給された水でまかなわなければなりません。洗い物を少なくするには、皿やわん、紙皿などの上にラップフィルムやアルミ箔、ポリ袋をかぶせて使い、使い終わったら外して捨てましょう。



9月1日の給食では、ローリングストックができるさばの水煮やとうもろこしなどの缶詰や、ひじきや切干大根といった乾物を使用してドライカレーとサラダを作りました。



夏ばて解消のために、 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割も持っています。

朝ごはんをおいしく食べるには？

寝る前に、お菓子やアイスクリームなどを食べたり、飲んだりしないようにする



翌日の学校の準備などは前日のうちに済ませ、朝の時間にゆとりをもたせる



早起きの習慣をつけ、毎日決まった時間に朝ごはんを食べる夜更かしをしない



※早寝早起きをして、目覚めたときに軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになり、おいしく食べることができるようになります。

朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない



脳のはたらきがにぶくなり、授業などに集中できない



栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる肥満にもつながりやすい

