

9月給食だよ!



令和4年9月
朝日ヶ丘小学校

二学期が始まりました。まだしばらくは厳しい暑さが続きます。

朝・昼・夜の三食をしっかりと摂り、早寝・早起きで生活リズムを整えて元気に登校しましょう!

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、乾物、好きなお菓子、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、離乳食、ミルク、ミルクなど

カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

防災クイズ

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?



A



B



Q2

災害用に備える食べ物は、何日分がよい?



A



B



Q3

水を備えるなら、1人1日どれくらいの量?



A



B



Q4

備えておく食べ物は、どうしておくがよい?



A



B



Q5

備えておくおやつは、どんなものがよい?



A



B



- Q1...A 【火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】
- Q2...B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】
- Q3...B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】
- Q4...B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】
- Q5...A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

