

# 8・9月食育だより



基山学校給食センター

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



## 9月2日は防災給食です！

9月2日は、防災給食を実施します。防災給食を実施することで、災害時の普段とは異なる状況で食べたことがないもの、初めて食べるものしかないという不安を軽減することを目的としています。実際にはまったく違う種類の非常食が新たに提供される可能性もありますが、前もって雰囲気を経験しておけると、もしもの時のストレスが少しでも軽減されます。



## 9月2日防災給食のメニュー

- 救給五目ごはん
- 野菜ジュース
- カンパン(中学生のみ)
- ももゼリー

※ゼリー以外は常温で提供します。

※中学3年生は五目ごはんではなく、救給カレーを提供します。

賞味期限が約3年あり、  
賞味可能レトルト食品です。  
水や加熱も不要で、そのまま  
食べることができます。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

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。

### ローリングストックのポイント

**備える**

水	食料品	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1人1日3リットル×3日以上必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ慣れているもの。</li> <li>• 保存性の高いもの。</li> <li>• 調理不要で食べられるもの。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• カセットコンロ・ボンベ。</li> </ul>

**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。