



# 給食だより

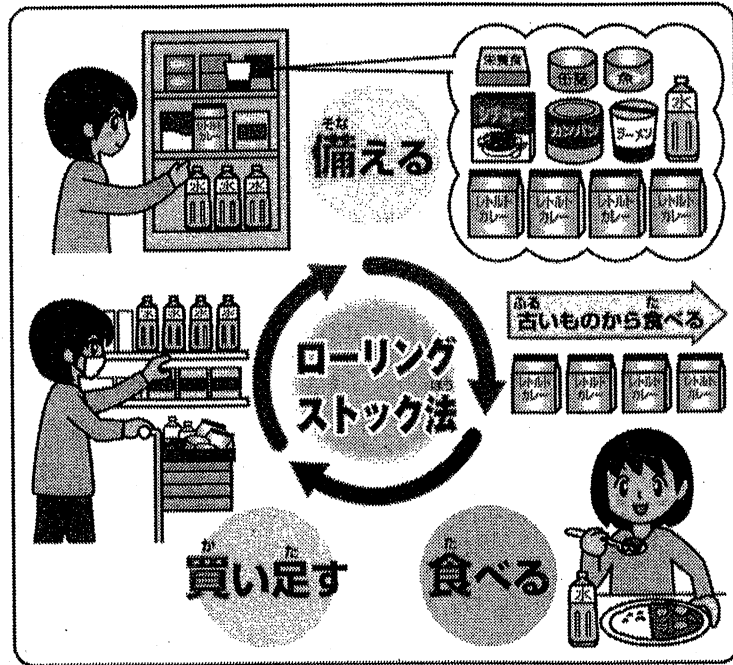
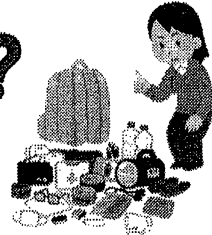
長岡第三小学校  
令和3年8月26日

～防災の日 特別号～

災害が起こった時、助けがくるまで長くても3日間（72時間）生きのびれば助かるといわれています。自分の命を守るために災害時の備えをしっかりとしておきましょう。

9月1日は防災の日です。備蓄品の賞味期限などをチェックするとともに家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはどうでしょうか。

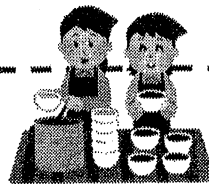
## ローリングストック法？



ローリングストック法とは、普段から食べ慣れた食品を、少し多めに買い置きし、古いものから食べて、食べた分を補充する方法です。

普段から食べているものが、災害時の備えになります。

ローリングストック法で無理のない備蓄を心がけましょう。



### 今年度のテーマは 炊きだし

災害直後の食事は炭水化物に偏りがちです。そんな中で大量に料理を作る炊き出しは、ただよふ香りや温かさで心からホッとできるものです。調達できるいろいろな食材を使うことで不足しやすいたんぱく質やビタミンなどを補うこともできます。衛生面や調理のしやすさ、配りやすさや食べやすさなどを考えて、少しでも元気ができるようにという思いも炊き出しには込められています。

## 備蓄品リスト 家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分を備えておくとお心！

<p><b>必需品!</b></p> <p>水 1人1日3リットル</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p> <p>ガス</p> <p>ボンベは1週間当たり1人6本が目安</p>	<p><b>主食</b> (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)</p> <p>精米、もち、めん、パン、乾パンなど</p>
<p><b>主菜</b> (たんぱく質を多く含むもの)</p> <p>魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品など</p>		<p><b>副菜</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>いも類、たまねぎなど白持ちのする野菜、缶詰・乾物など</p>
<p><b>果物</b> (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)</p> <p>りんご、柑橘類など白持ちのする果物、缶詰</p>		<p><b>その他</b></p> <p>好きなお菓子や飲み物、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど</p>
<p><b>備品類</b></p>	<p>使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど</p>	

★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は、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

### 防災給食

#### 冷凍みかん

ビタミンが豊富な果物。自分でおいで食べられるものは、衛生的に取り扱うことができます。

#### ツナごはん

具たくさんにするとおかずがなくても食べやすく、栄養もたっぷりです。

#### 焼きウインナー

食べやすく、配りやすく、手軽にたんぱく質をとることができます。

#### 炊きだし豚汁

温かく、具たくさんで栄養もたっぷりです。

