

きゅうしよくだより

いただきます

令和7年(2025年)
防災の日特別号 第2向陽小学校

さいがい じ しよくじ

災害時の食事について

日本各地で地震や、台風の接近に伴う風水害などの災害が発生しています。
災害はいつ発生するかわかりません。そこで防災に関する正しい知識や、災害時の行動の仕方を身に付ける必要性が高まっています。

今年度は災害により、電気、ガス、水道が使えないことを想定した「非常食」を体験します。

ひじょうしよく 非常食とは？



災害などの非常事態に、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。

★高齢者や乳幼児、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。

1日分の食品例



みず
水1L



にく さかな だいず かんづめ
肉・魚・大豆の缶詰



やさい かんづめ
野菜の缶詰



かん かんづめ
乾パン、パンの缶詰



やさい
野菜ジュース



ごはん 1~2食分
ごはん



きりもち 2こ
きりもち



すきなお菓子
すきなお菓子



★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロや鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。

非常持ち出し用の荷物は、すぐに持ち出せる玄関やリビングなどに置いておきましょう。家族で置き場所を確認しておくことも大切です。



日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法

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。



ローリングストックの手順

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

給食で非常食を体験しよう

9月1日は防災の日

献立

- ・救給カレー
- ・牛乳
- ・ボイルウィンナー
- ・乾物のみそしる
- ・冷凍みかん



救給カレーってなに？

全国の栄養教諭等の手により、大きな災害などによりライフラインが途絶えた中で、救援物資が届くまでの間、成長期の子どもの栄養バランス、心の安定、体力保持等、心身の健康に寄与するための非常食が開発されました。温めなくても食べられるのが特徴で、向日市では災害などに備えて各校に全校児童分を備蓄しています。