

いただきます



令和7年(2025年)
防災の日特別号

第4向陽小学校

災害時の食事について

日本各地で巨大地震や、大型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。



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



水 1L



肉・魚・大豆の缶詰



野菜の缶詰



乾パン、パンの缶詰



野菜ジュース



ごはん 1～2 食分



切りもち 2 こ



好きなお菓子



★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とう安心です。

非常持出し用の荷物は、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のも大切です。





食の備え

を見直しましょう



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週間分の水や商品を備えておくことが推奨されます。非常食にプラスして、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 防災の日
に救給カレーを提供します

献立

- ・ 救給カレー
- ・ 牛乳
- ・ 焼きウインナー
- ・ 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。