

# 給食だより

令和5年8月28日発行

長岡第三中学校

乙訓の学校給食では、防災の意識を高めるために給食を通した取り組みを実施しています。

今年度の防災給食は、備蓄できる食品ばかりを取り入れた献立を実施します。

日頃から家庭で水や食品を多めに備蓄しておくといざという時に安心です。ご家庭で防災の備えについて考える機会にして頂けたらと思います。

## 「もしもの時」に備えましょう

### 缶詰や乾物などを備蓄しておくこと こんな食事ができます

9月1日  
防災の日



ツナとほうれんそうのあえもの  
ツナときゅうりのあえもの  
白菜とツナのサラダ ツナごはん

切干大根の煮付け  
切干大根の甘酢和え  
切干大根とじゃがいもの煮物



大豆のいそ煮  
ひじきサラダ  
ひじきのガーリックソテー



豆とコーンのソテー  
わかめスープ



ポークビーンズ  
チリコンカン  
ちくわと大豆の煮つけ



給食でも、備蓄しておける食品をたくさん使っています。

## 9月1日 防災給食



### ツナとコーンのピラフ 牛乳

備蓄しやすい魚の缶詰をつかい、たんぱく質を補給することができます。

### 切干大根とわかめのみそ汁

切干大根やわかめなどの乾物は食物繊維やミネラルが多く含まれています。

### 焼きウィンナー

手軽にたんぱく質を摂ることができます。

### みかんの缶づめ

長期保存が可能で、ビタミンを多く含みます。

## 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。



## ローリングストックのポイント

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. 足りないものを買足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



## 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。

ひとり 1人1日3ℓを目安に、3日以上



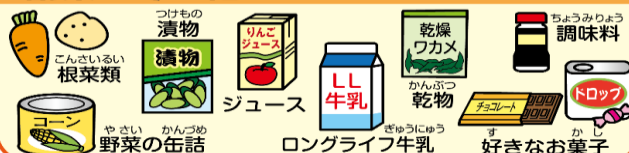
### 主食 (炭水化物を多く含むもの)



### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)



### 副菜・その他



### 家族の状況に応じて用意する物



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。

