

給食だより



まいとしがつついたち ぼうさいひ
毎年9月1日は、防災の日です。

令和4年8月
長岡第五小学校
防災給食 特別号

防災の日

今年度のテーマは、「**備蓄品**」です。

災害時には電気やガス、水道などのライフラインがつかえなくなることも予想されます。災害時でも最低限の生活ができるように食べものだけでなく身の回りのものも備えておく必要があります。特に、日常的に**食べ慣れているもの**や、**使い慣れているもの**を準備しておくと便利です。また、保存のきくものや水を常備しつつ、日々の食事に取り入れて消費、補充するなどして備える方法(**ローリングストック法**)もあります。

ぼうさいきゅうしょく 防災給食

かた 片づけかたにも気をつけよう!

今回の給食は、肉や豆腐などの生鮮食品を使わない献立です。

救給五目ごはん

アレルギー28品目不使用で、温めずにそのまま食べられます。



※参考資料:兵庫県作成「災害時の食に備える」

ひとり 1人1日分の食品例

- 水1ℓ
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- 野菜の缶詰 1缶
- ごはん 2個 (缶詰、レトルト、アルファ米) 1~2食分
- 切りもち (氷凍してできるものが便利) 2個
- 好きなお菓子

避難する時にすぐもちだせるようにしておきましょう。

おはし・スプーン・フォーク、ウェットティッシュ、はさみ、紙皿・紙コップ、マッチやライター、缶切り

備蓄食品例

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として一人あたり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度が目安です。	米(無洗米、レトルトのご飯やおかゆ、アルファ米など)、小麦粉、もち、即席めんやカップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節など)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物、日持ちのする野菜やくだもの、果物類、即席の汁物、調味料、お菓子など。

備蓄品を使って「ポリ袋調理」に挑戦してみよう!

ポリ袋を使うと一度に複数の料理が作れ、洗い物もほとんどなく、調理に使った水を使いまわすことができます。(大き目の鍋の底にお皿を沈め、ポリ袋が鍋の底や側面につかないよう注意!)

ごはん(2人分)

米 150g(1合)、水 180ml

- ポリ袋に米と水を入れて袋の口をねじり、上の方を結ぶ。(30分程浸漬する。)
- 沸騰したら中火にして①を入れて30分程湯煎し、お湯から出したら10分程蒸らす。

鯖缶とじゃがいもの煮物(2人分)

鯖缶 1缶、じゃが芋 3個、みそ小2、砂糖大1

- じゃが芋は食べやすい大きさに切る。
- すべての材料・調味料を袋に入れて口を結び、20分程湯煎する。