

# えがお もりもり 九食だより

令和5年8月30日  
長岡第九小学校  
～防災給食特別号～

夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まりましたね!!  
みなさん、夏休みは、心も体もリフレッシュできましたか?  
また、できるだけ学校がある日と変わらない時間に寝たり起きたり、生活リズムを崩さずに過ごせましたか?もし、体内時計がズレてしまっているかも?!という人は、これからまた少しずつ戻していきましょうね!!



## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。もしもの時に備えて、日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 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

<p>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</p>	<p>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</p>
<p>大豆のいそ煮 ひじきサラダ ひじきのガーリックソテー</p>	<p>ポークビーンズ チリコンカン ちくわと大豆の煮つけ</p>
<p>まめ 豆とコーンのソテー わかめスープ</p>	

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日は、防災給食です。

**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。

**焼きウインナー**  
手軽にたんぱく質を摂ることができます。

**ツナとコーンのピラフ**  
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。



かつては非常食とよびましたが、最近では「災害食」「防災食」とも呼ぶことが増えています。災害時に食べるものとしては、なるべく食べなれているものや、おいしいと思うものを備えて、生きる力につなげましょう。

**きりぼしだいこん 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せんいやミネラルが多く含まれています。

## 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

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

- 家庭にある食品をチェックする
- 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
- 足りないものを買いたす
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買いたす

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日分以上を備えておきましょう。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

### 主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、バックご飯、シリアル

### 主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

シチュー、レトルトカレー、肉、魚、大豆の缶詰

### 副菜・その他

漬物、ジュース、LL牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

### 家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど

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。

## 今年の十五夜(中秋の名月)は9月29日(金)です。



お月見とは、十五夜(=旧暦の8月15日のこと)に月を見る風習のことです。特に、旧暦の8月は1年の中で最も空が澄み渡り、月が明るく美しいとされていました。そのため、もともと十五夜には、美しい月を鑑賞するという意味合いがありましたが、ちょうど作物の収穫の時期とも重なることから、秋の収穫を月に感謝するという意味合いも込められるようになったそうです。今のように電気のない時代、収穫作業のために夜遅くまで働く人々を照らす光の代わりとなっていた月、ひとひたは感謝の気持ちを含めて、ススキや団子、里芋などをお供えしました。地域によって少し違いもありますが、それぞれに願いが込められています。学校でも、9月29日の給食に「月見だんご」が登場しますよ★