



きゅうしよく

給食だより

令和8年9月
大山崎小学校
～防災給食特別号～

9/1は「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。今年度は、災害時に役立つ「缶詰・乾物」を利用した食事を体験します。ご家庭でも災害時の備えについて、話し合うきっかけになればと思います。



缶詰や乾物などを備蓄しておくことでこんな食事ができます



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

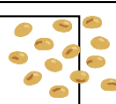


大豆のいそ煮
ひじきサラダ
ひじきのガーリックソテー

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



パンの変わりの主食となる



スパゲティ + レトルトの Pastaソース



給食でも、備蓄しておける食品をたくさん使っています。

カンパン

缶に入っているものの保存期間は3～5年と長期間の保管ができます。エネルギー源になります。

おたすけ備蓄ソテー

備蓄できるコーン、ツナ、ひじきを使用したソテーです。たんぱく質やミネラルが補給できます。

スパゲティミートソース

給食のミートソースは手作りですが、レトルトや缶詰の Pastaソースやパスタ（乾めん）は備蓄できます。



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！

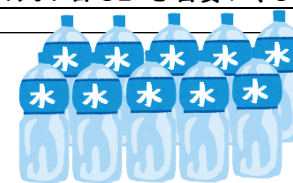
1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

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！



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をおすすめです。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。

1人1日3Lを目安に、3日分



備えておきたい食料リスト

日ごろから利用できる備蓄食品の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉もの（小麦粉など）
- 乾めん（素麺・パスタなど）
- もち

【主菜】

- 肉・魚・豆などの缶詰
- カレーなどレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】
- 野菜の缶詰・瓶詰
- 切干大根などの乾物
- 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

【飲料】

- 水 □茶
- ジュース
- 【調味料】
- 砂糖 □塩
- 酢 □みそ
- しょうゆ

多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が不十分な場合もあり、不足する時には、手に入りにくくなります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。



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。やかんや鍋と一緒に用意しておきましょう。