

9月 給食だより

令和 8 年 9 月 1 日
狛江市立和泉小学校
校長 鷲見 真太郎
主任栄養教諭 早 乙 女 理 恵

2学期が始まりましたが、休み明けは朝、なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないかもしれません。夏の疲れも出てくる時期です。生活リズムを整えるためにも「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけましょう。

9月2日は防災の日献立

9月1日は防災の日です。地震や台風など、大きな災害が起こると電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。

夏休み期間中の7月28日、令和8年熊本地震が発生しました。熊本県で震度7の地震を観測したのをはじめ、九州を中心に震度6から震度4の強い揺れを観測しました。偶然にも第3回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会が7月28、29日に熊本県で開催されていました。私は参加していなかったのですが、多くの仲間が熊本へ行っていました。仲間からの情報では、会館は無事だったものの、交通機関は麻痺し、宿泊ホテルまで1時間歩いた人もいましたし、コンビニエンスストアの食料や飲み物が空っぽになっていたそうです。ホテルに戻れない人には、会館で非常食や水が配られホールに泊まったそうです。

このように、災害はいつ起こるかわかりません。いざというときに困らないよう、家庭で使う食料品や生活必需品を日頃から少し多めに備えて、なくなったら買い足していく「ローリングストック法」を実践してみませんか。最低3日分、余裕があれば1週間分を家庭の状況に合わせて用意し、賞味期限などもよく確かめて無駄なく回転させましょう。

「日常備蓄」については
東京都の「東京防災」
がとても参考になります



ダウンロード



お役立ち 備蓄食品一口メモ(一例)

水



生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日一人3リットルが目安となります。

野菜ジュース



野菜不足を解消、ビタミンや無機質をとることができます。冷凍保存すると、保冷剤の代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ



初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがちです。常温保存できるかまぼこやチーズなど、高たんぱく質の食品が役立ちます。

お菓子



米菓子や一口ようかんなど、個別包装がおすすめです。乾燥果物やチップスなども気分転換になります。

給食委員会考案メニュー

9/24 体に優しいベーコンポテトサラダ(じゃがいも)・・・ベーコンやほうれん草が入った、ボリュームあるポテトサラダです。きずなみどり畑のじゃがいもは、小粒でした。



少し多めに
買って常に常備。
古いものから
使う!

災害に備えよう!

ローリング ストック法

つぎ使った分を
買い足す!



ふたんの生活で
消費。非常食も
食べ慣れておく!



備えあれば憂いなし! 食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を!