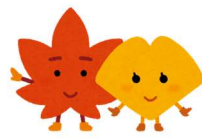




# 9月給食だより



さいたま市立沼影小学校

令和7年度 9月号

毎月19日は、食育・地産地消の日  
うちのひととよみましょう

## がつついたち ほうさい ひ ひじょうしょく かんが 9月1日は防災の日 非常食について考えよう

9月1日は、「防災の日」です。災害に備えて「非常食」を整えておくことが必要になります。災害時、精神的に緊張感を覚えやすい時に「食べ慣れた味」を食べることは癒しや安らぎを与えてくれます。このことを踏まえ沼影小学校、浦和大里小学校、内容谷中学校の3校合同で、9月1日に防災にちなんだメニューを給食で提供します。

| 沼影小学校                                                                                                                           | 浦和大里小学校                                                                                                                           | 内容中学校                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害用炊き込みご飯(アルファ化米)</li> <li>・牛乳</li> <li>・ウインナー</li> <li>・豚汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害用炊き込みご飯(アルファ化米)</li> <li>・牛乳</li> <li>・あじフライ</li> <li>・豚汁</li> <li>・マスカットゼリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・災害用炊き込みご飯(アルファ化米)</li> <li>・牛乳</li> <li>・ウインナー</li> <li>・豚汁</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul> |

「アルファ化米」は、炊きあがったご飯から、水分だけを抜いた状態のお米です。水があれば、ガスや電気が止まっても、簡単に作ることができます。また災害の時の料理としてあげられるものに「豚汁」があります。様々な食材を使うので、偏りがちな栄養を補うことができます。温かい食べ物を食べると、ストレスがたまりがちな避難生活等においても、心の安らぎにもなります。

デザートには、「ぶどうゼリー」を提供します。常温で長期保存できるものや、果物やゼリーなどの缶詰も非常食としておすすめです。

### めやす ストックの目安



災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭で並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を3日分～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。

| 水                        | 食料品                                                                                                      | その他                                                                                                                               |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1人1日3リットル×3日分以上必要</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎食べ慣れているもの</li> <li>◎保存性の高いもの</li> <li>◎調理をしないで食べられるもの</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ポリ袋、ラップ、アルミホイル</li> <li>ウエットティッシュ、アルコール</li> <li>◎使い捨て容器</li> <li>◎カセットコンロ、ボンベ</li> </ul> |

### ひじょうしょく た ひ 非常食を食べる日をつくろう！

非常食を月に1回程度、消費する習慣をつけると、賞味期限が切れてしまうことを防げます。また非常食をあらかじめ食べておくことで、実際の味や、食べる際に必要なものもわかります。



### そな 備えておこう！カセットコンロ

コンロがあることで、食品を温めたり、調理したりすることができ、食事の選択肢が広がります。温かい食事は、災害時の不安な気持ちをやわらげ、冬場であれば特に重宝します。備蓄用品には、カセットコンロとボンベを用意しましょう。

