

9月給食だより

毎日の給食をHPにアップしているよ！
おすすめレシピは、**バナナケーキ**、**おはぎ**。
肉みそラーメンのスープが作れたら、
ラーメン屋さんになれるかも!?
松井田学校給食センターHP



令和8年度
安中市松井田学校
給食センター
(☎027-393-1611)

9月1日は 防災の日

1923年9月1日、関東地方を大きな揺れが襲いました。これが「関東大震災」です。この大震災を忘れないため、そして台風や地震などの災害に備えるために、9月1日は「防災の日」と定められています。災害はいつ、どこで起きるかわかりません。いざという時に自分の命や家族を守るため、今から必要な備えを始めましょう。今回給食だよりでは、食品備蓄について確認します。備蓄を特別なことと考えず、日常の中で取り入れていくことが、いざという時の安心と心のゆとりにつながります。

食の備えを見直しましょう

なぜ、食品備蓄が必要なのか？

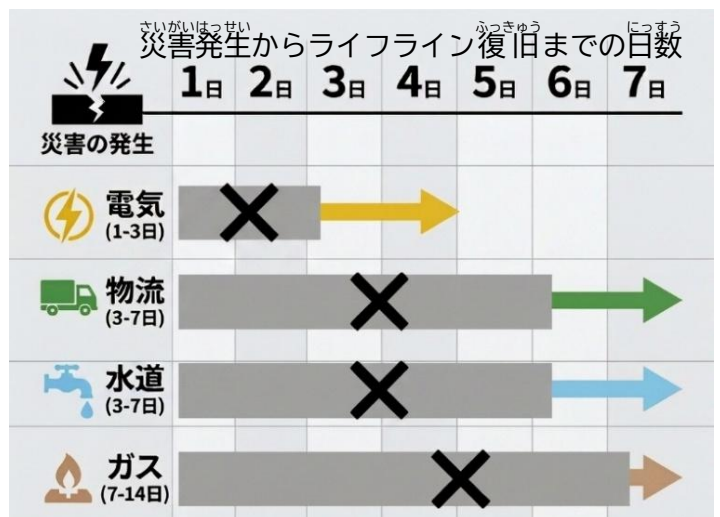
【災害が起きたとき、何が起きる？】

過去の経験より、災害が発生してから電気・水道・ガスなどのライフラインが復旧するまで、1週間以上を要するケースが多く見られます。

また、大きな災害では道路が壊れたり渋滞したりして、災害支援物資が3日以上到着しないこともあります。物流機能が止まってしまうと、およそ1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低(3日分～1週間分) × 人数分の食品**を家庭で備蓄しておくことが望ましいといわれています。

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より作成
※復旧日数は被害状況により前後します。



水は必需品！
の飲み水と料理の分
ひとり1日に3Lが目安です。

トイレをながしたり、
手や顔をあらったり、
食器をあらう水は、
1日+10～20L必要だよ。

みんなで考えよう！おうちの備蓄

【自分にぴったりの備えを見つけよう】

右のリストは、家族4人の3日間で食べる量の目安です。こんなにたくさん必要なんだ！とびっくりするかもしれません。ふだんの生活の中に備蓄を取り入れる「ローリングストック」を取り入れて、食べておいしい自分のお気に入りを見つけましょう。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

【置き場所の工夫・分散備蓄】

備蓄する量が多くなると収納場所も必要です。そんな時は、家の中に分散させる「分散備蓄」という方法があります。[キッチン]だけでなく、[玄関・廊下、リビング、寝室]などの少し空いているスペースを活用して保管しましょう。

4人家族の 備蓄リスト(3日分)

- ☐ お水：2Lボトル 18本
- ☐ 主食：36食分
(パックご飯・カップ麺・乾麺)
- ☐ おかず・主菜：36食分
(レトルト・缶詰)
- ☐ おかず・副菜：36食分
(味噌汁・野菜ジュース)
- ☐ その他(おやつ)：家族の人数分

3日分は必要
できれば7日分