



給食だより

令和6年度
津市立南が丘小学校

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました!

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるころですので、1日3食しっかり食べ、夜は早めに寝るようにして、生活リズムを整えましょう。

9月1日は防災の日です! ~いざという時のために~

9月1日は、今から約100年前に関東大震災という大きな地震が東京の方で起こり、その日の教訓を忘れないため、またこの時期に多い台風への心構えをするという意味を込めて、この日を防災の日と決めています。地震などの災害は、突然起こります。災害が起きてから自衛隊などの物資が届くのに、最低でも3日ほどかかるといわれています。いざという時のために、3日分程度の食料を備えておきましょう。(東日本大震災では、災害後に10日も物資が届かなかったところもあり、2週間分の備えがあると安心ともいわれています。)

防災袋に入れる食料品の例

いざという時に備えて、準備をしておきましょう!

水

ひとりあたり、2~3リットル必要だといわれています。非常時には、飲む以外にも色々なところで使用する必要があります。



乾燥したごはん(アルファ化米)

炊いたごはんを乾燥させたものです。火を使わなくても、水や湯でもどすことができます。白飯だけでなく、混ぜご飯などもあります。

肉や魚・果物などの缶づめ

支援される食料はおにぎりやパンなどの炭水化物が主です。どうしても栄養にかたよりができます。できたら、肉や魚類・果物の缶づめ、野菜ジュースやドライフルーツなども準備しておくといでしょう。



乾パン

防災給食でもおなじみです。ごはんやパンの代わりとして、食べることができます。カロリーが高く軽いので、非常食としてむいています。



9月4日は防災給食です!

釜炊き飯は、給食室の回転釜で調理員さんがご飯を炊きます。また、防災食としておすすめの「かんぱん」がです。

かんぱんは、長期間保存できる食べ物です。災害により電気、水道、ガスが使用できなくなっても、そのまま食べることができます。防災給食を食べて、防災意識を高めましょう。

