



＊給食だより＊

令和6年9月第121号
大東市教育委員会
学校管理課
TEL 870-9102



大東市の食育
キャラクターの
トマッピーです

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つように心がけましょう。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる備蓄食を用意しておきましょう。

9月1日は「防災の日」

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風の時期を迎えることから、防災の心構えをし、準備をするという意味で「防災の日」が制定されました。また「防災の日」を含む一週間は防災週間と定められ、防災のための行事や訓練がいろいろなところで行われています。

家庭で備えておきたいもの

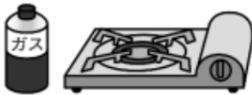
水

調理に使う水を含め、1人1日3ℓが目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



災害時には栄養バランスの偏りによる体調不良に気をつけましょう。



家庭備蓄は「ローリングストック」で!!

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、無理なく備えるようにしましょう。



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。

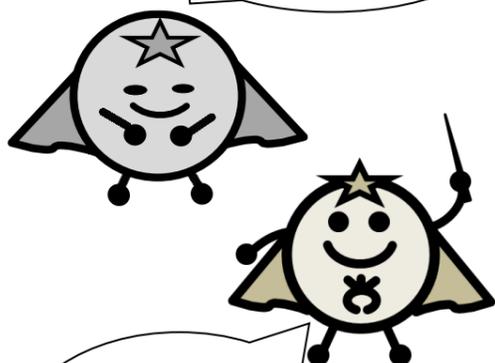


トマッピー4コマ劇場

深野中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪ みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。

ご応募ありがとうございます
ございます♪まだまだ
絶賛募集中です!



トマトは栄養満点☆
おいしくて手軽に
食べられて、健康に
もいいんだよ♪



ペンネーム：えび (深野中学校)



ペンネーム：KED (深野中学校)

給食のお肉が赤っぽい。
これって、食べても大丈夫
なのかなあ。

安心して下さい!
しっかり加熱しています。

肉を加熱すると通常は赤色から茶色や褐色に変色します。これは肉に含まれるミオグロビンと呼ばれるたんぱく質内の鉄分が、熱に反応して酸化するからです。このミオグロビンには耐熱性のミオグロビンが存在し、いくら加熱しても変色せずに赤いままの肉もあります。

学校給食は調理のときに必ず85度以上に加熱されていることを確かめ、学校で再加熱をするときには、75度以上に温められていることを確認しているので、食中毒の心配をせずに安心して食べることができます。