

毎年9月1日は防災の日です。また、防災の日を中心とした1週間は防災週間となっています。

いつ起こるかわからないのが自然災害です。最近では豪雨被害も増加しています。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして備えがとても重要です。一般的に災害が起こり電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのに要する期間は、だいたい3日間といわれています。最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄が必要といわれています。

9月1日は防災の日 食料の備蓄は定期的に確認しましょう

災害に備えて食料を備蓄することは、とても大切です。備蓄品は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できますよ。



防災食ってどうやって選べばいいの？



☆常温で長期保存できるもの

生鮮食品や賞味期限の短いものは腐ったり品質が悪くなるので向きません。保存期間が長いものを購入し、期間が過ぎたら取りかえましょう。

☆開封してすぐに食べられるもの

災害時は衛生状態が悪化しているうえ、調理も十分にできないため、調理済みで開封してすぐに食べられるものが良いでしょう。

☆栄養バランスを整える

災害時には栄養バランスも偏りがちなので、特に野菜を摂取するように心がけましょう。

防災の日 非常用持ち出し袋を準備しよう！

9月1日は防災の日です。地震や台風などの災害に備えて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例(人数分を用意しましょう)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 飲料水(1人1日3Lが目安) | ☐ 懐中電灯 |
| ☐ 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど) | ☐ 衣類 |
| ☐ 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など) | ☐ 下着 |
| ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | ☐ 毛布、タオル |
| ☐ ヘルメット、防災ずきん | ☐ 携帯ラジオ、予備電池 |
| ☐ マスク | ☐ 携帯電話の充電器 |
| ☐ 軍手 | ☐ 使い捨てカイロ |
| | ☐ ウェットティッシュ |
| | ☐ 洗面用具 |
| | ☐ 携帯トイレ |



※飲料水や食料品は3日分を。大規模災害発生時は1週間分の備蓄が望ましいといわれています。

※ほかにも必要なものを考えて用意しておきましょう。

まいにち きゅうしよく くふう 毎日の給食、みんなの工夫でおいしさアップ！

たの 楽しく 食べられる
ふん い き つく 雰囲気を
作ろう！



おおごえ さわ かって うご まわ
大声で騒いだり、勝手に動き回ったりすると周りの人は落ち着いて食べることができません。テーブルクロスを敷いたり、先生にお客様になってもらったりするなどの工夫も楽しいですね。

みんなで いっしょに
たの 楽しく 話をする
わだい えら 話題を選ぼう！



たの 楽しく 会話をして、みんながニコニコして食べられると食事はさらにおいしくなります。人のいやがる話や汚いものの話など、食べる場所にふさわしくない話題は避けましょう。

「おいしい！」は 楽しく
た 食べる まほうの言葉！



りょうり 料理をほめ、おいしく食べていると、苦手な食べ物がある人も挑戦しやすくなります。食べ物を深く味わう感性や教養を磨き、「言葉のスパイス」をたくさん給食にかけていきましょう。

体を病気から守るために

おやつを食べすぎたり、好きなものばかり食べ、苦手なものは全く食べないと、体の調子を崩しやすくなり、病気にもかかりやすくなります。たとえば野菜を食べる量が少ないと、ビタミン類が不足して体を守るはたらきが低下し、かぜなどをひきやすくなります。夏に口当たりがよいからと冷たいそうめんやアイスばかり食べていると、野菜からのビタミンだけでなく、体をつくるたんぱく質も不足してしまいます。毎日元気であるためには、朝昼夕の3食で、主食・主菜・副菜をなるべくそろえ、いろいろな種類の食べ物をまんべんなく、そして決まった時間に規則正しく食べることが大切です。

トマッピーの質問コーナー

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
いますよ！！

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。