



わんPAKU だより

2024年9月号
いぬくらしゅうがっこう
犬蔵小学校
きゅうしょく
給食だより

あつという間に夏休みが終わり、給食もスタートしました。今年の夏には2度の台風で、学校も避難所になるなど、災害について改めて、考える機会になったのではないのでしょうか。今一度、食品の家庭備蓄について見直してみましょう。無理のない範囲で、備えておくことで落ち着いて行動できるようになると思います。

なぜ？
ひつよう

必要なのか

もし災害が起こり、ライフラインが停止したときに、復旧まで約1週間要するケースが多くみられます。また、災害物資が到着するまでも時間がかかるなど考えると、最低3日～1週間×人数分は用意できるとよいですね。たんぱく源や、野菜などは足りなくなりがちなので、魚の缶詰や、乾物やドライフルーツなどもあるとよいです。

家庭備蓄の例 1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー源 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

出典：災害時に備えた食品のストックガイド(農水省)

9月の給食目標：食べ物の働きについて知ろう

食べ物はおもに3つの働きがあり、主食・主菜・副菜・汁物を揃えると、実はそれぞれの働きの食べ物が入っていることが多いです。ぜひおうちでも「これは何色の列車の食べ物？」クイズをしてみてください。

おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる
血や筋肉、骨、髪の毛や皮膚になる	食物繊維やビタミンなど、体の調子をよくする	炭水化物や油など、熱やエネルギーになる
肉、魚、卵、乳製品	野菜、果物、きのこ	ごはん、パン、麺、油

9月の給食について

食中毒の発生しやすい時期なので、使用する食品や調理法には十分注意して献立を作成しました。

行事食・・・17日(月)「お月見」

季節の食品・・・とうがん、きゅうり、ピーマン、トマト、なす、さやいんげん、梨

新献立・・・9日(月)「カレー粉ふき芋」

塩で味付けをする粉ふき芋に、カレー粉を加えて暑い日でも食べやすい味付けにしました。