



# 給食だより特別号

令和5年度  
高岡市立古府小学校

2学期が始まりました。みなさんの体のスイッチは、新学期の生活リズムへ切りかわりましたか？まだまだ残暑も続き、体調を崩しやすい時期です。「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活に戻していきましょう。

## 9月1日は防災の日！

毎年、9月1日は防災の日です。1923年（大正12年）に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に設定されました。この日は、台風や地震等の災害があったときの心構えをする日です。地震や豪雨等の大規模な災害が発生したときには、電気・ガス・水道等ライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておくことが必要です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているか確認する機会にしてはいかがでしょうか。

給食では、防災の日にちなみ9月4日（月）に「防災の日献立」を実施します。

### 《防災の日献立》

- ・牛乳
- ・ごはん
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・ひじきサラダ
- ・救給ゴロゴロ野菜の煮物（白身魚ボール入り）
- ・冷凍みかん



加熱の必要がなく、そのまま食べられます。

もしもの災害に備えて、普段からどんなことができるか考えてみましょう。



食料の備蓄は・・・**人数×3日分**

災害が起こってから、救助体制が整うまでに3日はかかるといわれています。家族の人数分×3日分は非常食を用意しておきましょう。

例：缶詰、カンパン、アルファ化米、インスタント食品、水等

### ～ 非常食はローリングストックで～

ローリングストックとは、災害に備えた食料品等を、日常的に食べて買い足すことをくり返しながら備蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水等を少し多めに備えて、消費期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、古いものから使って補充することで、消費期限がすぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

