



ぱくぱく

発行：令和2年9月
小林東方学校給食センター

厳しい暑さが続いています。暑い夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

9月1日は防災の日

地震や台風をはじめ、いつどのような災害が起こってもおかしくない環境の中で私たちは暮らしています。もしもの時をイメージし、自分や家族に合った方法で乗り切ることができるよう日々を過ごしていくことで、災害への備えに繋がります。

救給カレーを食べよう！

9月1日の給食に救給カレーが出ます。非常食である救給カレーは、平成23年3月の東日本大震災での教訓をもとに考えられたもので、電気・ガス・水道が止まってしまった状況でもそのままおいしく、さらに食物アレルギーがある人も食べられるように作られています。実際に救給カレーを「食べる」体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができますね。



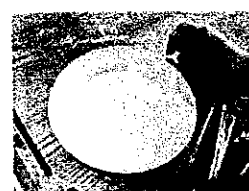
始めよう！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。いざという時のために、始めてみませんか？



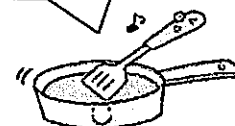
イラスト・毎日新聞

洗い物いらずの簡単調理法



／ 皿にラップ （キッチンばさみで空気を調理） 〈パッククッキング〉

身近な家庭用品が大活躍！



備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(9食分)できれば1週間分

水とカセットコンロ等の熱源があれば、非常時でも温かく、栄養バランスのとれた食事をとることができ、心と身体が満たされます。いつ起こるか分からない災害に備えて、日頃から準備しておきましょう。

必需品！ 水 1人1日3リットル 	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本が目安	主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの) 精米・無洗米、レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、もち、小麦粉、乾麺、即席麺、乾パン、シリアルなど
主菜 (たんぱく質を多く含むもの) 魚・肉・豆などの缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、充填豆腐、ロングライフ牛乳、乾物（カツオ節、干しエビ、煮干し）など		副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする野菜（いも類、たまねぎ、ごぼうなど）、野菜の缶詰・ジュース、切干大根、乾燥わかめ・ひじき、のり、インスタントみそ汁・スープなど
果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの) 日持ちのする果物（りんご、柑橘類など）、果物の缶詰・ジュース、ドライフルーツなど		その他 好きなお菓子や飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルクなど
備品類 使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど		

きりとり

◆ 給食に関する御感想などをぜひお聞かせください。
下の欄に御記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....
.....
.....