

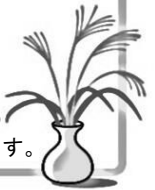


パクパク通信

令和8年9月18日

文責: 栄養教諭 御厨 千恵

※この「パクパク通信」は、山田小の中川と海老津小の御厨が担当しています。



9月1日は防災の日でした。地震や大雨などの災害は、いつ起こるかわかりません。もしもの時に自分の命を守れるように、日頃から準備をしておくことが大切です。

みなさんの家には、飲み水や非常食が用意されていますか？災害が起ると、お店で食べ物や水が買えなくなることがあります。そのため、家族で飲み水や缶詰、レトルト食品などを準備しておくことで安心です。

また、災害の時は、食べられるものが限られることがあるため、日頃から、好き嫌いせずにいろいろな食べ物を食べることも大切です。



「もしもの時」のために家庭で備えておきたいもの（例）

食料品

災害時には栄養バランスの偏りによる体調不良が心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておくといでしょう。

○主食

- アルファ米(わかめご飯、五目ご飯など)
- レトルトご飯
- パンの缶詰

○主菜

- 焼き鳥の缶詰
- 焼き魚の缶詰
- レトルト食品(カレーや丼、パスタソースなど)

○副菜

- 切干大根やわかめ布などの乾物
- インスタント味噌汁やスープ
- 野菜の缶詰(えだまめやコーンなど)
- フルーツ缶詰

○おやつ

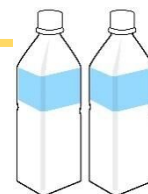
- ビスケット
- 非常食ゼリー



水

- 飲料水(1人1日3L×3日分)

※飲料水のほかに、調理に使う水も備えておきましょう。



岡垣町イメージキャラクター
ひわりん&ひわすけ

9月1日の給食は「防災献立」でした。家庭にある乾物や缶詰が活用できるようなサラダや味噌汁をつくりました。

【9月1日の給食】

ごはん いわしの生姜煮 缶詰サラダ
ふのみそしる 牛乳



缶詰サラダ…切干大根、ツナ、コーン(缶詰)、ごま

ふのみそしる…ふ、かんそうわかめ 乾燥若布