



きゅうしょくだより

令和 5 年 8 月 31 日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

夏休みが明けて、約 2 週間が経ちました。2 学期は修学旅行に遠足など、子どもたちが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調を崩さないよう、まだ生活リズムが戻りきっていない人は、朝・昼・夜と 3 食しっかり食べて、体内から生活リズムを戻しましょう。

考えておこう！災害時の食事

北海道胆振東部地震から今年で丸 5 年が経ちます。当時の記憶を風化させないために、9 月 1 日の防災の日に合わせて、毎年 9 月の給食だよりでは、防災食についてお伝えしています。今年は、もしもの時のために「備えておきたい食料リスト」をご紹介します。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

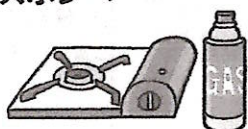
- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



備えておいた水やレトルト食品などは、賞味期限を確認し、切れる前に日常の食事で消費すれば、食品ロスになりません。何かあったときのために、ガスや電気を使わなくても食べられるような食事を備蓄しておきましょう。特にアレルギーがあるお子さんは、食べられるものが限られる場合がありますので、安心して食べられるものをご家庭でしっかりと準備しておくことがもっとも大切です。

あると便利！災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



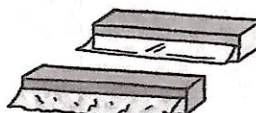
電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理
などに使えます。

ラップフィルム・
アルミ箔

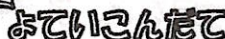


皿に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。



※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には☆、えびには◆をつけています。