

きゅうしょくだより



札幌市立西野第二小学校・札幌市立宮の森小学校 令和8年(2026年)9月4日

9月1日は、防災の日です。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。今年の7月には熊本地震が発生しました。北海道でも8年前に胆振東部地震がありました。いつ災害が起こるかわかりません。9月は、災害について考えたり、備えたりしましょう。

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



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



【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



【副菜】

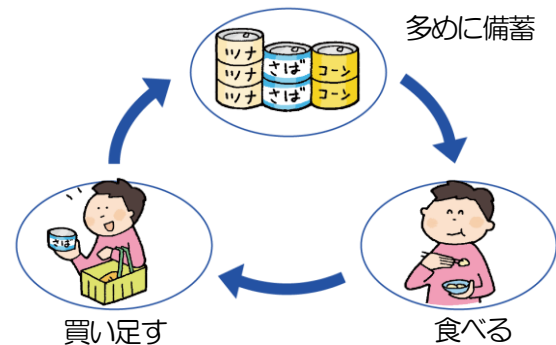
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



～食生活を見直してみよう～



夏休みが明けて、約1週間が経ちました。夏休み中はどのように過ごしましたか？学校がある日の生活リズムに戻せるよう、三度の食事をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。9月は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし、食生活改善に向けた取組を強化する「食生活改善普及運動」を全国一斉に進めています。「食事のバランス」「果物・野菜・牛乳の摂取」「減塩」を重点活動としています。これを機に、食生活を見直してみませんか？

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT



★牛乳は毎日200mL つきます。
★ししゃも・わかめ・しらす・あさりなどの海産物全般には、小さなかに、えびが混入している場合があります。
★天候などの都合により、食材が特に青果物などは変更になる場合がございます。あらかじめ御承ください。

給食に使用する食材は、「札幌市学校給食会」「北海道学校給食会」を通して共同購入しています。物資選定の際には、規格基準をもうけて細菌検査を行うなど、安全な食材の供給を行っています。また、札幌市教育委員会では、平成23年12月から定期的に学校給食食材の放射性物質検査を、札幌市保健所ではモニタリング検査を実施しております。

その他の産地情報等、詳しくは札幌市ホームページ<http://www.city.sapporo.jp/kyoiku/top/kyushoku/>（札幌市ホーム＞教育・文化・スポーツ＞学校・幼稚園・教育＞教育についての取り組み・計画＞学校給食）および、（札幌市ホーム＞健康・福祉・子育て＞食の安全・食育）をご覧ください。