



に備える 非常用備蓄食のすすめ

9月は防災月間です。昨今の各地での大きな地震等の災害を受けて、家庭での備蓄品を見直された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。災害に備えた食料品を十分備蓄している家庭は約1割しかないという調査結果もあります。今一度、備蓄品の見直しや、万が一に備えた対応を行っておきたいところです。備蓄品は、大規模災害に備え、3日分、できれば1週間分程度の食料品を備蓄しておくで安心です。

何からそろえる?「備蓄食料品」

ふだんお使いの食料品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。米など、通常購入している保存性のよい食料品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古い物から計画的に消費・買い足しをすることを「ローリングストック」と言います。



まず用意したい! 必需品

災害発生時には、ライフラインが停止することがあります。水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。

水



3リットル

×3日分(1人分)

調理等に使用する水を含め、飲料用として1日に3リットル使用すること想定して用意します。

カセットコンロなどの熱源



カセットボンベは1週間あたり約6本(1人分)

温かい食事が用意できると、身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。カセットボンベは期限にも注意しましょう。

気にかけておきたい! 年齢・健康状態に合った食品

非常時の支援物資では、自分の状況に合った食品がすぐに手に入らないこともあります。

ベビーフードや粉ミルク、食物アレルギー対応食品、レトルトのおかずなど、家族の年齢や健康状態に合わせた備蓄品の準備が必要です。



「アレルギーかな?」気になる食物アレルギーの症状、病院受診はされていますか?

食物アレルギーがある「かも」という状況では、配られる食事が食べられないという状況も考えられます。普段の生活の中では様子を見ながら食べている、というものでも、非常時の疲れから症状が強くなる、万が一症状が出た時に治療の手段が限られているということも考えられます。心配な症状がある場合や、昔アレルギーと言われたことがあるけれどしばらく受診していないという場合は受診して備えておくことで、いざという時にも安心して食事をするができるかもしれません。

備蓄品の準備には、「東京備蓄ナビ」のサイトも参考になります。家族の人数、年代等を入力すると、必要な物と数量を確認することができます。ぜひご確認ください。

リンクはこちら(二次元コードと同じページです) <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



よてい こんだて

- ・牛乳は毎日つきます。
- ・天候などの理由により、一部の食材は変更になることがあります。
- ・使用食材については、なるべく詳しくお知らせしたいと考えておりますが、すべての食品は記載しておりません。アレルギー等で詳細な献立表が必要な方は学校にご相談ください。
- ・冷凍あさり等海産物全般には、小さなえび、かに、貝殻等が混入している場合があります。

月	火	水	木	金
9月7日 焼豚チャーハン 揚げえびしゅうまい パイン缶詰 (胚芽精米・大麦・豚肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・コーン・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油・ごま油)(えびしゅうまい(えび・小麦・大豆・鶏肉・豚肉含む)・菜種油)	8日 スープカレー フルーツミックス (精白米/鶏肉・じゃがいも・かぼちゃ・菜種油・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・セリ・りんご・しょうが・にんにく・サラダ油・オリーブ油・トマト缶詰・鳥がら・煮干・昆布)(みかん缶詰・パイン缶詰・りんご缶詰・黄桃缶詰・洋なし缶詰)	9日 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーブフライ いちごジャム  (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(バター・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・レタス・マカロニ・トマト缶詰・セリ・ケチャップ・鶏がらスープ・鳥がら)(たら・にんにく・パセリ・パズル・小麦粉・卵・パン粉・チーズ・菜種油)(いちごジャム)	10日 ごはん 小松菜スープ ひじき春巻 マーボーなす (精白米)(バター・コーン・小松菜・はるさめ・コーン・鶏がらスープ・昆布・おろあじ)(ひじき春巻(小松菜・ごま・大豆・豚肉含む)・菜種油)(なす・菜種油・豚肉・にんじん・長ねぎ・干しいたけ・しょうが・にんにく・サラダ油・みそ・片栗粉・トウモロコシ)	11日 冷麦(きゅうり入り) スパイシーポテト 黄桃缶 (ソフト冷麦/油揚げ・干しいたけ・つと・きゅうり・長ねぎ・おろあじ・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)
14日 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ (胚芽精米・大麦・バター・バター・コーン・玉ねぎ・にんじん・コーン・マッシュルーム・パセリ・サラダ油)(ほっけ・小麦粉・卵・パン粉・ごま・菜種油)(ハム・はるさめ・ひじき・小松菜・ごま油)	15日 ごはん 豚汁 ひじき入りぎょうざ からし和え (精白米)(豚肉・豆腐・じゃがいも・こんにゃく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが・サラダ油・おろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(ひじき入りぎょうざ(豚肉・鶏肉・ごま・大豆・小麦含む)・菜種油)(焼きちくわ・ほうれん草・もやし)	16日 背割コッペ チリコンカン コーンフライ 梨 (小麦粉・脱脂粉乳・卵)(豚肉・金時豆・玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・パセリ・サラダ油・ケチャップ・トマトピューレ・デミグラスソース・鶏がらスープ)(コーンフライ(小麦・大豆・乳含む)・菜種油)	17日 ビビンパ 大豆フレックのすまし汁 ブルーベリーゼリー (精白米/豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・サラダ油・ごま油・トウモロコシ/にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油)(大豆の華フレック(大豆含む)・豆腐・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・片栗粉・おろあじ・宗田がつお・昆布)(ブルーベリーゼリー)	18日 しょうゆラーメン フレンチポテト パイン缶詰 (ソフトラーメン/豚肉・メンマ・しょうが・にんにく・サラダ油・つと・もやし・玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・ほうれん草・きずかめ・鳥がら・豚骨・昆布)(冷凍ポテト・菜種油)
21日 敬老の日 	22日 国民の休日 	23日 秋分の日 	24日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ (精白米/豚肉・玉ねぎ・にんじん・セリ・しょうが・にんにく・大豆・パセリ・レーズン・サラダ油・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ)(小松菜・コーン・ごま・サラダ油)	25日 肉うどん ごまだんご 梨  (ソフトめん/豚肉・油揚げ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・干しいたけ・たまごたけ・おろあじ・昆布)(白玉もち・すりごま)
28日 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ (胚芽精米・大麦・鶏肉・油揚げ・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・サラダ油)(豆腐・さば・しょうが・にんにく・片栗粉・小麦粉・菜種油)	29日 ごはん みそけんちん汁 さんまのかば焼き 磯和え (精白米)(鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・サラダ油・おろあじ・宗田がつお・昆布・みそ)(さんま・片栗粉・小麦粉・菜種油・しょうが・ごま)(ほうれん草・もやし・のり)	30日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰 (小麦粉・脱脂粉乳・卵・黒砂糖)(あさり水煮・バター・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・サラダ油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・鶏がらスープ)(大根・まぐろ水煮・きゅうり・にんじん・ごま・ごま油)	10月1日 ごはん 豆腐のオイスターソース ししゃものピリカラ揚げ ごま和え (精白米)(豆腐・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・サラダ油・オイスターソース・片栗粉)(かつおししゃも(子持ち)・片栗粉・小麦粉・菜種油・トウモロコシ)(小松菜・白菜・すりごま)	2日 パスタミートソース ビーンズサラダ(玉ねぎ) (ソフトパスタ/豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・セリ・にんにく・サラダ油・パセリ・小麦粉・ケチャップ・トマトピューレ・トマト缶詰・デミグラスソース・鶏がらスープ)(手亡豆・枝豆・ハム・コーン・キャベツ・玉ねぎ・ごま油)

25日は、十五夜にちなんだ献立です

食べて学ぼう フードリサイクル

札幌市では、学校給食を作る過程で発生する調理くずや残食などの生ごみを堆肥化し、その堆肥を利用して栽培した作物を学校給食の食材に用いる「さっぽろ学校給食フードリサイクル」の取組を平成18年度から行っています。単にリサイクルするだけではなく、食や環境を考え、ものを大切にする子どもを育てることを目指しています。9日の給食には、フードリサイクル堆肥を使用して栽培されたレタスを使用予定です。

