



2020(令和2年)9月

津田南小学校

新学期がはじまりました。暦の上では秋ですが、まだまだ日差しも強く暑さが続いています。

水分補給をきちんと行い、規則正しいリズムで暑い日乗り越えましょう。

災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~



『備えあれば憂いなし』。こんな、ことわざを聞いたことがあるでしょうか。

普段から準備をしておく、いざというときに心配がないという意味です。

皆さんは、災害などの、いつもと違う非常時のために何か準備をしていますか。

大きな災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。

2011年、東日本大震災が起きる前までは「3日分くらい」備えておけばよいといわれていましたが、現在は「1週間分くらい」といわれています。

5日は枚方市立学校園防災教育の日になっています。

それに伴い、9月4日(金)は給食も防災食を提供します。

それに伴い、9月4日(金)は給食も防災食を提供します。

献立

救給カレー・切り干し大根のサラダ・りんご缶・牛乳

救給カレーは長期保存ができ、常温で食べることができる非常用レトルト食品です。

東日本大震災の経験をもとに、救援物資が届くまでの3日間「いのちをつなぐ」ために開発されたものです。特定原材料等28品目不使用です。

また、切り干し大根のサラダとりんご缶は昔から保存食として用いられてきた乾物と缶詰を活用した献立です。

また、切り干し大根のサラダとりんご缶は昔から保存食として用いられてきた乾物と缶詰を活用した献立です。

缶詰を活用した献立です。

備える食品を考える

主食になるもの

主菜になるもの

副菜になるもの

水

備える量を考える

$$3 \times \square \times \square = \square$$

$$3 \times \square \times \square = \square$$



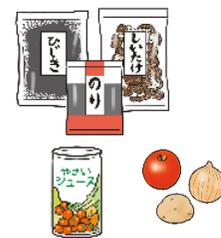
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにおすすめ。



ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。