

9月 食育だより



いよいよ新学期が始まりました！



おうちの人と一緒に読みましょう。

食生活は乱れていませんか。夏の疲れが出て、風邪をひきやすい時期です。夜は早く寝てしっかり休養をとり、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう！

防災週間

～災害に備えよう～



「防災週間」とは

9月1日は「防災の日」です。関東大震災が発生した日であり、台風の時期を迎えることから、防災の心構えをし、準備をするという意味で「防災の日」が制定されました。また、「防災の日」を含む一週間は防災週間と定められ、防災のための行事や訓練がいろいろなところで行われています。「防災の日」にちなんで、9日の給食を防災給食とし、非常時に炊き出しとして出される「アルファ化米」を給食室で炊きます。食料が不足した時によく食べられていた「すいとん」も登場します。

災害はいつ起こるかわかりません。どのような危険があるか、今、どのような準備が必要かまわりの人と考えましょう！

風水害



増水して川から水があられると…

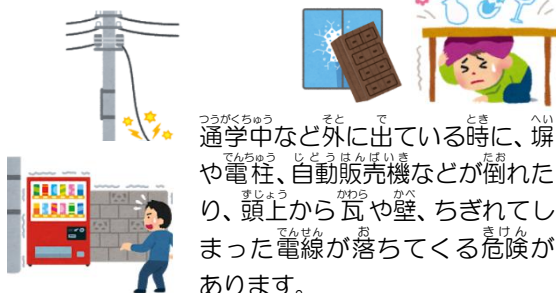
河川の近くでは上流の雨で急激に増水する危険があります。近年、大雨による河川の氾濫が多く発生しています。ひざまでの水の深さになると歩行が困難になったり、ドアが開かなくなり移動に時間がかかります。はやめの避難を心がけましょう。



地震

大きな地震は突然起こります。

家の中や、学校など身近な環境で危険な場所はありますか。お店などでも棚が倒れたり、物が落ちてくる危険があります。



通学中など外に出ている時に、塀や電柱、自動販売機などが倒れたり、頭上から瓦や壁、ちぎれてしまった電線が落ちてくる危険があります。

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

一人1日3Lを目安にした飲み水と、非常食の備蓄が各家庭に求められています。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。



【食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例】

- 非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ化米など）、缶詰レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど
- 飲料水 3日分（一人1日3Lが目安）
- ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ・予備のボンベなど



非常食として米やカンパンなど炭水化物が中心のものが考えられていましたが、災害時にもたんぱく質やビタミン類など、バランスの良い食事が重要です。甘いものはストレスの防止にもなります。缶詰や常温でも食べられるレトルトのおかずなど、非常食として活用できる身近なものもたくさんあります。

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、日常の中で消費しながら備蓄する『ローリングストック』という方法があります。食料量を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



大和高田市教育委員会事務局教育総務課 保健給食担当