



きゅうしよく

給食だより

No. 7

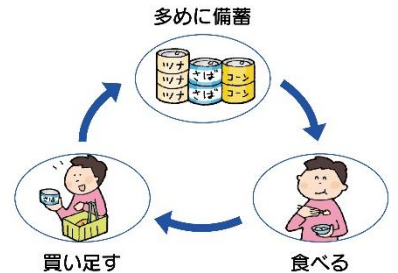
令和7年9月1日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰

9月1日は「防災の日」です。また、この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。これは 1923 年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は災害について考えたり、備えたりしましょう。

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置き、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、災害時も食べ慣れているものが食べられます。



★ワンポイントアドバイス★ 備蓄食品の栄養バランスを考えよう

災害直後の食事は、**炭水化物に偏り、たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがち**です。そのため、便秘・口内炎等の体調不良を起こしやすくなります。下記の食品も意識的に備えておくと、災害時の健康保持に役立ちます。

たんぱく質を多く含む食品



ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

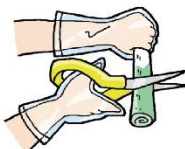
●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



災害時の調理に使える日用品



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。

