

食育だより 9月号

新座市立新堀小学校
令和5年8月31日

2学期が始まりました。この時期の子供たちは夏の暑さや疲れの影響で体調を崩しやすくなります。早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんととって生活リズムを整え、規則正しい学校生活を送るようにしましょう。

9月1日防災の日 私たちにできることは



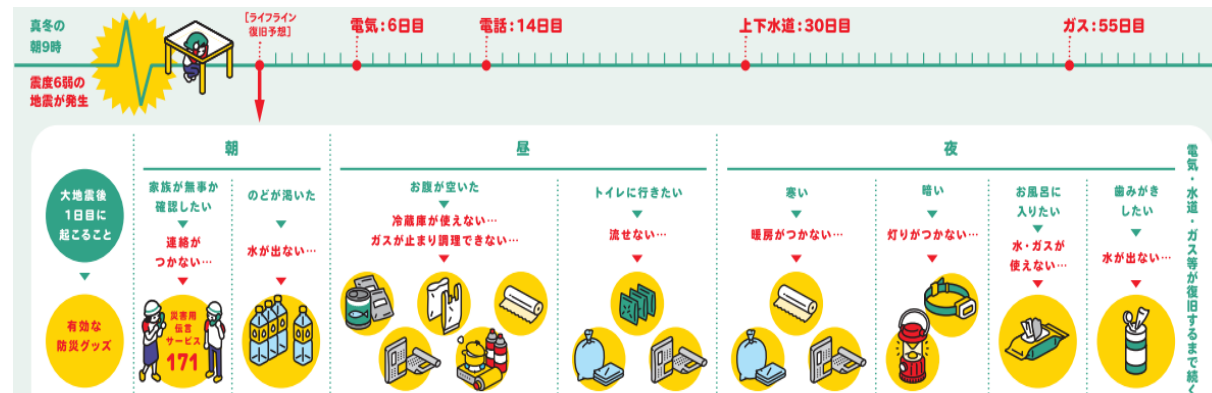
あなたのイツモが、
モシモを変える。

埼玉県には、大きな都市がある。
豊かな自然がある。
地元で働く人もいれば、県外で働く人もいる。
ひとり暮らしの人、家族と暮らす人。
じつにさまざまな人が、日々の暮らしを育んでいます。多様な暮らしが描く埼玉県。
だからこそ私たち全員が防災に取り組み成果を出せば、それは日本中の防災のお手本にもなる、と思うのです。
災害時の備えを、ふだんから家族や身近な人と話し合う。準備する。それを継続する。そういうことが当たり前になれば埼玉は、いままで以上に人にやさしく、いのちにやさしい街になる。
何があっても、住みやすい埼玉であるために。ぜひあなたから「イツモ防災」、始めてください。

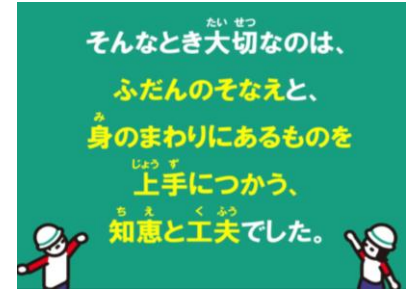
SAITAMA ITSUMO BO-SAI

地震発生後の生活をイメージしよう

例えば真冬の午前、埼玉県で震度6弱の地震が発生したと想定します。その時、皆さんの自宅でのようなことが起こるのか、イメージしてみましょう。



電気もない。ガスもない。
水もない。電話もつかえない。
食べものもない。
それは、とても不便で不安なことです。



水と食料を備える ①

おうちの備え

飲み水 備えておこう
3リットル × 家族の人数分 × 3~7日分 = リットル
お家に必要な量
備えている量が足りない場合は1点、必要な量を備えていけば2点

食べもの 備えていけば1個2点
缶詰、レトルト食品、乾めん、フリーズドライ食品、かんづつ

道具 備えていけば1個2点
カセットコンロ・ポンペ、クーラーボックス、ラップ、歯みがき用ウェットティッシュ
料理やお湯をわかすときに、電気が止まったとき冷蔵庫代わりに、お皿にいて、洗う水を節約、水道が止まっても口の中をキレイに。

水と食料を備える ②

食べ方の工夫

おぼえておこう 食べる順番
1~3日目 冷蔵庫の中の肉や魚など、いたみやすいものから食べる。
4~7日目 「ローリングストック法」で、そなえた非常食を食べる。

おぼえておこう 食べものの保管のしかた「ローリングストック法」
非常食をずっと取っておくのではなく、定期的な新しいものに入れかえながら保管する方法です。

1 食料・水を多めにそなえる。
2 古いものから順に食べる。
3 食べた分を買い足す。

参照：埼玉県ホームページ 防災対策（イツモ防災）

防災の日の給食献立

2学期の給食開始となる9月1日は、「防災の日の献立」として、実際に埼玉県で備蓄されていた、災害時に利用される備蓄米を活用し、水や湯で炊くことができるわかめごはんを使用します。また、汁やおかずは、高野豆腐や乾燥ひじき、切干大根などの乾物を多く利用した料理を作ります。

災害が起きた際、食べ物は私たちの命をつなぐ貴重なものです。しかし、食べ慣れていない非常食をなかなか食べることができなかった子どもたちがいたという話を聞いたことがあります。いざ災害が起きてから初めて食べるというよりも、自宅でも非常食を備蓄するようになり、定期的に食べるのが大切かもしれません。今はレトルト品や缶詰など様々な種類の非常食を見かけます。そこで今回は、一人一つ非常食用の梅がゆを配布しました。また、高学年については缶入りパンも配布しています。この機会にご家庭でどのような非常食をどのくらい準備するべきか話してみましょ。

今回の便りには、防災時の食を中心情報に載せました。災害時の連絡方法、災害時における家の中の危険箇所等、さまざまな面から防災について家族で話してみましょ。

裏面（献立表）もご覧ください。