

# 8・9月 給食たより

さいたま市立見沼小学校

令和7年8・9月号

## 9月1日は「防災の日」万が一の災害に備えましょう

### 家庭での食品備蓄について



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となつたのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。最近も、地震や豪雨などの大規模な災害が多く発生しています。いつ、どこで起きるかわからない災害時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で、水や食料を備えておくことが必要です。この機会に、ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認してみてはいかがでしょうか。非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

□米（無洗米が便利）

□レトルトごはん・おかゆ

□アルファ化米

□缶入りのパン

□粉物（小麦粉など）

□乾めん（そうめん、パスタなど）

□もち



#### 【主菜】

□肉、魚、豆の缶詰

□カレーなどのレトルト食品

□乾燥豆

#### 【副菜】

□野菜の缶詰、瓶詰

□切り干しだいこんなどの乾物

□日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

□ドライフルーツ

□果物の缶詰

□チョコレート



#### 【飲料】

□水



□茶

□ジュース

#### 【調味料】

□砂糖 □塩



□酢 □しょうゆ

□みそ

### 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おき、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、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄



### 何が違うの？消費期限と賞味期限



消費期限は「安全に食べられる期限」のことです。サンドイッチや肉など、傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べないほうがよい期限です。賞味期限は「おいしく食べられる期限」のことです。スナック菓子やペットボトル飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。ただし、一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

### 水の備蓄はひとり1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと

21L



### 2学期スタート！

### 生活リズムをととのえましょう

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、すれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜心かしや夜遅い時間の食事は体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。





## もずく丼

### 【材料・切り方（小学生4人分）】

材料	4人分
もずく	40 g
豚ひき肉	50 g
たまねぎ（粗みじんぎり）	60 g（4分の1個）
にんじん（粗みじんぎり）	20 g（5分の1本）
しょうが（みじん切り）	1. 2 g（チューブで2 cmくらい）
ピーマン（粗みじんぎり）	10 g（3分の1個）
ホールコーン（缶）	20 g
料理酒	1. 2 g（小さじ2分の1）
しょうゆ	10 g（小さじ2）
砂糖	1. 2 g（小さじ2分の1）
みりん	4 g（小さじ1弱）
中華だし	4 g（小さじ1）
食塩	2 g（小さじ2分の1）
水	4 g（小さじ1）
片栗粉	2 g（小さじ1）
ごま油	1 g（小さじ2分の1）

### 【作り方】

- ① フライパンに油をひき（分量外）、しょうが、豚ひき肉を入れて炒める。
- ② たまねぎ、にんじんを入れてよく炒める。
- ③ もずく、ピーマンを入れて炒め、片栗粉以外の調味料を入れて炒める。
- ④ とうもろこしを入れてさっといため、最後に水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつける。

昨年度初登場したメニュー、今年も挑戦しました！もずくが入ったものは、残りが多いメニューのひとつです。。。しかし、予想以上によく食べ、残菜があまりありませんでした！もずくは、食物繊維やカリウムが多い栄養たっぷりの食材です。ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。



✿キリトリ✿

見沼小

作ってみた感想やその他、食に関するご家庭でのエピソードなどをお聞かせください。（フォームスでの提出も可能です）

学級担任→栄養教諭

年 児童氏名