

きゅうしょくだより 9月号

令和7年度
河野小学校
河野給食センター

災害時に備えよう！

地震や台風、最近では局所的な大雨など自然災害が起こりやすくなっています。
9月1日の防災の日にあわせ、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

①備える食品を考える

主食（炭水化物を多く含むもの）

お米、もち、ラーメン、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

シチュー、レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、おかゆ、介護食品、離乳食、ミルクなど

②備える量を考える

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、いろいろな非常食を陳列しているところもあります。買い物のついでに、こうした食品もチェックしておきましょう。

③ローリングストック法を考える

最低限、備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツです。古いものから順に使っていくようにします。

★さらなる備えは…

停電になることを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋やラップ等も備えておくとう便利です。

ひとり にち リットル めやす みっかぶんいじょう
1人1日3ℓを目安に、3日分以上

水 水 水 水 水 水

お知らせ

今月の行事食の中から主なものを紹介します。

防災と食を考える給食について



「保存のきく食品(乾物やレトルトパウチ食品)」を使ったメニューを通して、災害時にも活用できる食品について学びながら、実際に味わう体験の機会としています。

当日の献立

- ★ツナと野菜のカラフルどんぶり
- ★牛乳
- ★ストック食材のみそしる
- ★りんごゼリー

★ツナと野菜のカラフルどんぶり

ツナ(レトルトパウチ食品)と切り干し大根(乾物)を使います。レトルトパウチ食品は、ばい菌がなくて、常温でも長く保存できます。

★ストック食材のみそしる

長く保存できる野菜(にんじん・ごぼう・玉ねぎ)と乾物(わかめ・ビーフン)を使います。

地場産プラスワン給食の取組について

ふくいの食育

9月25日(木)実施予定
ごはん 牛乳
県産サワラの塩こうじ焼き
はるさめのごまずあえ
そぼろみそしる
おこめのムース

地場産 プラスワン給食

プラスワン

ふだんの給食に、福井県でとれた食材をプラスワン！その食材をきっかけにして、福井の自然や歴史、文化、伝統行事、産業など地域のことが楽しく学ぶことができる取組です。
県より1人100円補助をいただいています。
今月は福井県産の米粉を使ったお米のムースというデザートにしました。お楽しみに！

今月は他にも、体育祭応援給食の日があります。リクエストアンケートで上位に入ったキムタクごはん、新メニューのタンタン豆乳みそラーメンと、が高くなることが予想されるので、ミニレモンゼリーを予定しています。