

9月給食だより

1 ブ ロ ッ ク
富山市南学校給食センター
令和7年 9月

9月は暦の上では秋ですが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残り、体調を崩しやすい時季です。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかり摂って、十分な睡眠・休養をとり、毎日元気に過ごしましょう。



9月1日

防災の日

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。

秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。

防災の日献立

学校給食では、防災の日に伴い、9月3日（水）に、「防災の日献立」を実施します。ナイロン袋を利用したセルフおにぎりや長期保存可能な備蓄品、日持ちする野菜を使った、みそ汁やフルーツ缶詰の献立です。

非常時に備えましょう

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



数品を同時に作れて水を節約できる **湯せん調理** がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品が広がります。カセットコンロカセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。

ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！

