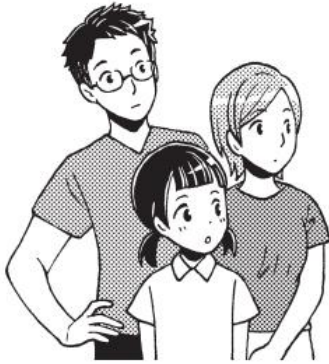


給食だより 9月

令和6年9月26日
座間市立入谷小学校

9月は防災月間 日頃から備えよう水と食料

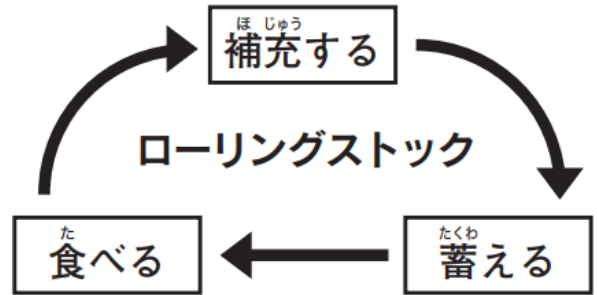


家族の人数
×3日分

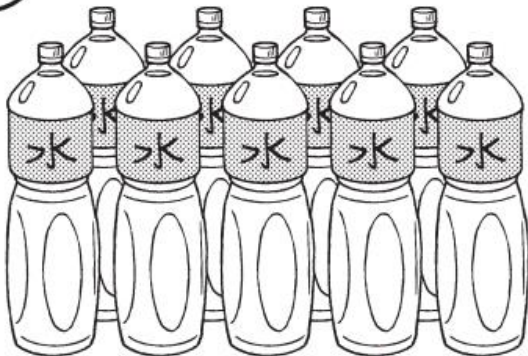
大地震などの災害が発生してから、水や電気・ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

いつもの食品をローリングストックしよう

ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。



水 1人あたり1日3L×日数



※飲料水+調理用水

1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば3人家族の場合は1週間に63L必要です。

栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。

しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主食になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

災害時でも



なつ つか のこ じき
夏の疲れが残る時期

にち しょく た 1日3食をしっかりと食べましょう



なつ つか のこ じき しょくよく お からだ
夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだる
くなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりと
ることが大切です。成長期の子どもたちにとって、
1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや
栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもとの
えることにつながります。

はしのマナー きらいばしに注意しよう

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし

た ち もの つか さい
食べ物に、はしを突き刺して
食べることを。

ねぶりばし

はし さい についた た もの を ぐち
はし先についた食べ物を口
でなめて取ること。

なみだばし

はし さい から じや し ょ う ゆ な
はし先から汁やしょうゆな
どをポタポタと落とすこと。

寄せばし

はし で しょ っ き て も と ひ よ
はしで食器を手元に引き寄
せること。

迷いばし

り ょ う り ま よ
料理を迷い、はしをあちこ
ちと動かすこと。

探りばし

し る そ こ ぐ の こ
汁わんの底に具が残ってい
ないか、かき回して探ること。

が つ こ ん だ て ひ ょ う え い よ う そ ひ ょ う き 9月からの献立表の栄養素表記について

が つ え い よ う け い ざ ん し ゃ く ひ ん せ い ぶ ん ひ ょ う て い て い き か し ゃ く ひ ん せ い ぶ ん け い そ け ゃ う ほう か
9月から栄養価計算の食品成分表を7訂から8訂に切り替え、食品成分の計測方法が変わりました。
エネルギー量はこれまでより少し低くなっていますが、以前の栄養価と変わりはなく、食事量の不足は
ありません。