給食だより

令和６年１月31日
練馬区立練馬第三小学校
校　長　城﨑　　真
栄養士　井筒　美希

今年は、元日に能登半島地震が発生し大きな被害をもたらしました。練馬第三小学校では子供たちが、「今何ができるか」を考え、被災地に募金や手紙を送ることを決めて取り組んでいました。

自然災害は、いつどこで起こるか分かりません。この機会に、ご家庭の備えや対策について見直してみませんか。

水の備蓄は一人１日３Ｌ

一人分
１週間だと　21L

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。

災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですが水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体に、よくすり込みます。

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。

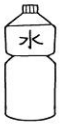
【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【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



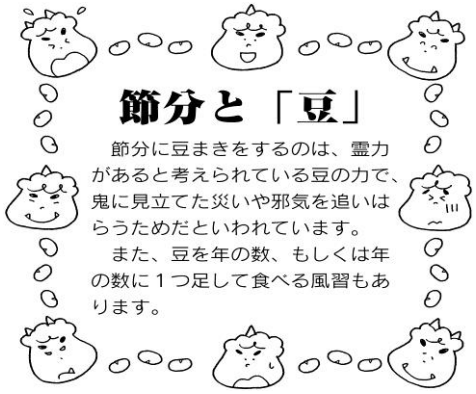
【調味料】
- □砂糖 □塩
- □酢 □しょうゆ
- □みそ

多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が不十分な場合もあります。食物アレルギーのある人は、対応食を多めに備蓄しておきましょう。

２月３日「節分」



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に１つ足して食べる風習もあります。

もっと食べよう まめ

豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。

大豆のすごいパワー！

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。

１月使用農作物産地

にんじん（千葉）	キャベツ（練馬区）	たまねぎ（北海道）
じゃがいも（鹿児島）	セロリ（静岡）	だいこん（練馬区）
ごぼう（青森）	こまつな（埼玉）	はくさい（茨城）

学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。

２月の口座振替日は、８日（木）です。

※10円の手数料がかかります。

口座残高のご確認をお願い致します。