※給食だより※

令和５年９月１日
練馬区立開進第四中学校

「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておましょう。

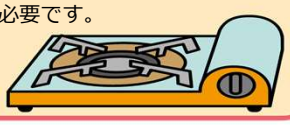
家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、１人１日３ℓが目安です。

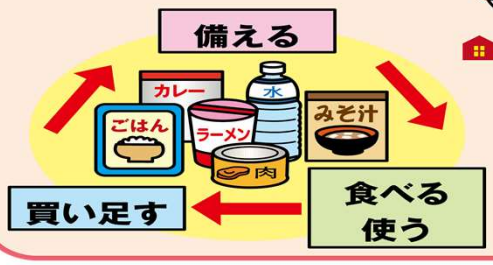
カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。



食料品

米や乾物など、普段食べている保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

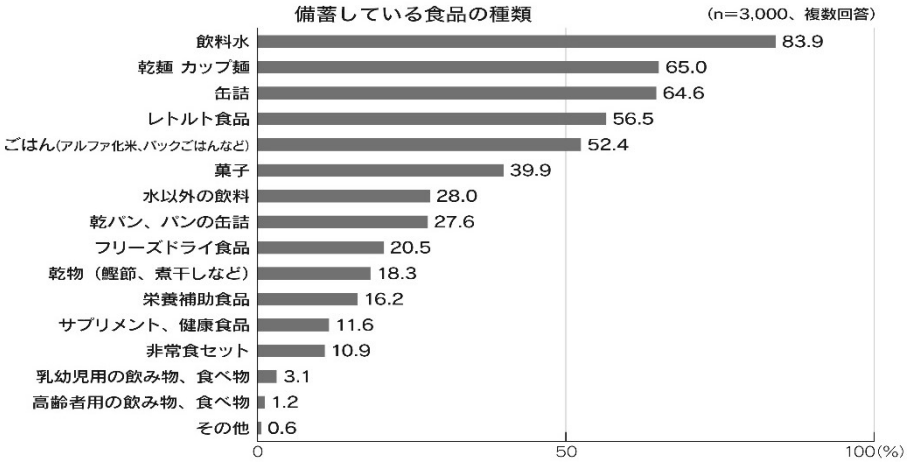


災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

データで確認

自宅に長期保存ができることをうたった食品を備蓄している、3000人を対象に行ったアンケートによると、飲料水、乾麺、缶詰を備蓄している人が多く見られました。



出典：独立行政法人国民生活センター「災害時に備えた食品の備蓄に関する実態調査」（令和３年３月公表）

メモ

備蓄食には、
- 非常時の備えとして主に災害時に使用する「**非常食**」
- 日常から使用し、かつ、災害時にも使用する「**日常食品**」

の２種類があります。

給食食材の主な産地について（７月実績）

米…秋田県　　卵…群馬県
牛乳（６月実績）…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、北海道
かぼちゃ…茨城県　にんじん･･･青森県　オクラ…鹿児島県
モロヘイヤ…茨城県　玉ねぎ･･･香川県　みょうが…群馬県
なす･･･埼玉県　メロン･･･千葉県

９月の献立より

今年は9月29日（金）が月見を楽しむ十五夜です。だんごやさといもなどを供えて、美しい月を眺めて楽しみます。給食では「月見団子」が登場します。

9月26日（火）には、季節の果物として「**ぶどう**」が登場します。巨峰やピオーネ、シャインマスカットなどの種類がありますが、どの種類かは当日のお楽しみ♪

【給食費の納入について】　給食費の９月の引き落としは**９月１９日（火）**です。お手数ですが前日までのご入金をお願いいたします。