

# \* 給食だより \*



令和6年9月2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

皆さん、夏休みは元気に過ごせましたか。9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

今年の夏は突然の雷雨、南海トラフ地震臨時情報の発表など改めて災害やその備えについて考える機会が多かったと思います。いざというときのために、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置き、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



### ローリングストックのポイント

#### 備える

##### 水

- 1人1日3L×3日以上必要。



##### 食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



##### その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



#### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



#### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



### 9月2日の給食から防災備蓄のポイントをチェックしてみよう!

#### 鶏ねぎゴボウ丼

- ☑ バックごはんだけではなく、普段の米も十分に備蓄になります。

バッククッキング 🔍

- ☑ おかずは普段使っているレトルト食品や缶詰を準備しましょう。食べ慣れていない非常食では、いざというときに苦手で食べられない可能性があります。

#### アルファ化米

パックに水（お湯）を注いでおだけで、ふっくらとした軟らかいごはんに戻ります。給食では年に数回アルファ化米のお赤飯を提供しています。



### 保護者の方へ

#### ★給食当番の白衣・マスクについて★

給食当番のエプロンと三角巾の洗濯、そして、給食当番のマスク持参についてもご理解とご協力ありがとうございます。コロナ等感染症だけではなく、食中毒防止等衛生的な観点から給食の準備時間においてはマスク着用をお願いしている次第です。暑い時期が続きますが、引き続き、忘れ防止にご協力よろしくお願いします。



#### 牛乳(飲み物)

- ☑ 常温保存可能なロングライフ牛乳やジュースなどの備蓄もおすすめです。

- ☑ 飲用水は2Lサイズだけではなく、500mlサイズなど、家庭で保存しやすい大きさを選びましょう。

#### 冷凍みかん(果物)

- ☑ ビタミン・ミネラルの補給に缶詰などで果物をとれるとよいです。

- ☑ 菓子類も心を満たすためにとても大事です。

#### 切干大根のサラダ

- ☑ 乾物は常温で長期保存でき、包丁なしでも調理が可能でゴミも洗い物も減らせます。

- ☑ 事前の戻しが不要な調理法を覚えれば、もしもの時に役立ちます。

参考：「災害時に備えた食品ストックガイド（平成31年3月）」農林水産省