

給食だより

令和7年9月 三原市立本郷幼稚園

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少し気温が下がり、秋の気配を感じられるようになったのではないのでしょうか。暑さや夏バテで疲れていた身体がだんだん回復し、これからは食欲が出てくる季節となります。たくさん食べ、たくさん運動して、そしてたくさん寝て「食欲の秋」を迎えましょう。

がつついたち ぼうさい ひ 9月1日は、防災の日です！



9月1日は、防災の日です。また、8月30日から9月5日は、防災週間です。自然災害は、いつ起こるかわかりません。最近では地震だけでなく、台風や豪雨などで避難をしなければならない状況も少なくありません。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性もあります。もしものために、各家庭で水や食料品を準備しておきましょう。また、防災の日に合わせて、ご家庭にある非常食や備蓄品を確認する機会にしてみてくださいはいかがでしょうか。



さいがい お もし災害が起こったら・・・？

災害の発生直後～1週間

- 水道・ガス・電気などのライフラインがストップ
- 支援物資はすぐに届かない。
- スーパーなどは商品不足または営業できないため、食料不足になりやすい。



いのちの生き延びることが最優先

「ライフラインが使えない」「買いたく物がない」ときでも、自力で生活するための備蓄が必要。

災害の発生から1週間以上

- ライフラインや物流が徐々に回復する。
- 避難所に支援物資が届き始めるが、おにぎりやパンが中心。
- 炊き出しが始まるところも増える。



体調を悪化させない

食事の栄養が偏ることによって、体調不良になりやすい。

栄養バランスを考えた備蓄が必要。

さいがい ぞな 災害に備えましょう！

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

水の備蓄は一人1日3L



一人分 1週間だと 21L

水は、命を守るためにとっても大切です。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。



日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買いつけ方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

おおめに備蓄

