



9月 給食だより



令和8年9月1日
江戸川区立一之江第二小学校
校長 木村 紀朗
栄養士 栄 養 士



を見直しましょう

.....

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月は「防災月間」、9月1日は「防災の日」となっています。大規模災害が発生した場合、ライフラインが被害を受け、食料品等の物流状況にも大きく影響することが考えられます。もし食料品や生活必需品が手に入らない環境になったとしても、ご家庭で食料品や生活用品を備蓄しておけば、自宅での生活を継続することが可能となります。

「ローリングストック法」について知ろう！

慌てて買いに行って売り切れ...ということのないよう、「ローリングストック法」で水や食料品を備蓄することが大切になります。「ローリングストック法」とは、日頃の買い物の中で、

- ① 少し多めに購入する。
- ② 食べる・消費する。
- ③ 減った分だけ購入する。
- ④ 食べる・消費する。 この4点を繰り返す方法になります。



ローリングストック法の大きなメリットは、普段からよく食べているもの、ご家庭の状況に合わせてストックする食料品を選び、買い置きできるという点です。使い慣れた食料品の中で、サイクルが常に動いているので、備蓄が自然とできている状態になります。市販の非常食も、味がよくバラエティに富んだものが増えています。しかし普段の食事で食べることがほとんどないため、賞味期限の管理を忘れてしまいがちです。本当に必要な時に食べる物がないということを避けるためにも、非常食と合わせて、ローリングストックも行うとより安心です。備蓄のポイントはまず3日分、慣れてきたら1週間生活できるだけの食料を準備できると良いとされています。

備蓄食品の選び方を学ぼう！

<選び方の4つのポイント>

- ① 家庭にある食品をチェック。
- ② 栄養バランスを考え、家庭人数や好みに合わせた備蓄内容、量の決定。
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものを買い足す。

★たんぱく質を摂るためには、
缶詰がおすすめ！

→ツナ、さば、いわしなどの魚介の缶詰、コンビーフや焼き鳥など肉類の缶詰は、手軽にたんぱく質を摂取することができます。缶詰は長期保存ができる食料品なので、備蓄におすすめです。

★ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れる食料品を常備しましょう！

→野菜不足に伴いビタミン、ミネラル、食物繊維が不足して、体調不良や便秘、口内炎に悩まされたという事例があったそうです。

野菜ジュースやフルーツ缶、ドライフルーツは、気軽に多くの栄養素が摂取できるので、おすすめです。またじゃがいも、玉ねぎ、にんじんなど日持ちする野菜を多めに購入し、常備するのも良いです。

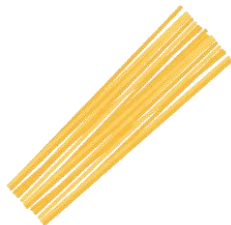
9日(水) ローリングストック給食について

今年度9月より、江戸川区の小中学校では防災教育の一環として、月に1回ローリングストック給食の白を設けることになりました。この取り組みにより、上記で記載したローリングストック法について知ってもらうきっかけになればと考えています。給食では、ローリングストックに適した食材を多く使用しています。毎月配布している献立表に、使用した食材を紹介していきますので、ぜひご覧ください。

給食で使用している食材は以下のようなものがあります。



こめ
お米



スパゲティ



かん
トマト缶



かん
フルーツ缶



ひじき



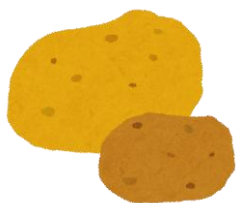
まめい
豆類



かん
ツナ缶



かん
コーン缶



じゃがいも



にんじん



たま
玉ねぎ



さつまいも

第1回目となる9月の献立は、野菜たっぷりみそラーメン、牛乳、ししゃものごま揚げ、キャベツとツナの和え物(ツナ缶使用)、杏仁豆腐(フルーツ缶使用)となっています。ぜひ意識しながら食べてみましょう。

学校給食で使用する食材は、衛生管理上買い置きした食材は使用していません。ローリングストックしやすい食材を使った給食を通じて、備蓄食材の活用方法をお伝えする場としています。