



新しい年を迎えました。ぜひいい年にしたいですね。  
1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。  
今年度も、残すところあと3か月です。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

**今年(ことし)は巳(み)年(ね)!**

へビは、食(た)べるときに獲(え)もの(を)丸(まる)のみしますが、皆(みな)さん(は)、よくかむことを意識(いしぎ)して味(あじ)わって食(た)べましよう。

**阪神・淡路大震災から30年 災害時の『食』を備えましょう**

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。その後2000年に、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。



※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

**災害時の食の備え**

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**そのまま食べられる 非常食**

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**ローリングストックで備える 日常食品**

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の 持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておく心安いです。

**1人1日3リットル**

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。