

もしもの時に備える



江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、9月から「ローリングストック給食」を実施します。ローリングストックしやすい食材を使った給食を通して、無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知り、備蓄や食材の活用について学びます。

食品は、ローリングストックを！



▼ローリングストックとは

普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を備えておく方法

日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという『自助』の意識をもつことが大切です。ご家庭での備えについて、改めて考えてみてはいかがでしょうか。

災害と水について

大きな災害が発生した際に、命をつなぐために必要な「水」。飲料水だけでなく、生活のあらゆる場面で水は必要となります。東日本大震災の際には、社会インフラが復旧するまでの期間は、「電気」では6日間・「水道」では24日間必要だったそうです。日ごろから、水の備蓄に加えて節水も心掛けていきたいですね。

1人あたり **3ℓ×3日分** 備えておこう！

※生活用水は含まない



▼いろいろな生活用水量

飲料水	大人1人に必要な水分摂取の量	▶約2.5ℓ (飲料水+食事等)
ごはん	1合のごはんを炊くのに必要な量	▶約0.2ℓ
食器洗い	5分間流しっぱなしにした時の量	▶約60ℓ
歯みがき	30秒間流しっぱなしにした時の量	▶約6ℓ
お風呂	シャワーの1分あたりの量	▶約12ℓ
トイレ	1回あたりの水の量	▶小：4～6ℓ 大：6～8ℓ



ホームページ

井南小学校のホームページでは毎日の給食の様子を掲載しています。献立表と給食だよりは、配布文書→献立表・給食だよりのページにカラー版で掲載していますので、ぜひご覧ください。

