

9月給食・食育だより

令和8年9月
江戸川区立小岩第四中学校
校長 村松 弘一
栄養士 船木 由圭里

ローリングストック給食の取り組みについて

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1日は「防災の日」です。首都直下型地震などの大規模災害が発生した場合、ライフラインが被害を受け、電気、ガス、水道、下水道などが、当面の間使えない恐れがあります。また、物流が回復するまでにもある程度の日数がかかります。食料や生活必需品が手に入らない厳しい環境ではありますが、家庭で食料や生活用品の備蓄をしておけば、避難所に行かずに自宅での生活を継続することは可能です。



備蓄のポイントとしては、まず**3日分**、可能なら**1週間以上生活できるだけの物資を準備する**とよいとされています。また、自分と家族の状況に合わせたものを準備し、避難所に避難する場合も、可能な限り持参するとよいです。

最近では、味もよく種類もバラエティに富んだ非常食が市販されています。しかし、長期の在宅避難に備えた食料すべてを非常食で賄おうとすると、費用がかかる上に消費期限の管理も大変です。普段から食べ慣れている物を多めに購入し、減った分だけ補充する「**ローリングストック法**」で備蓄しましょう。食料だけでなく、日用品もローリングストック法で備蓄できます。

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回、**ローリングストック給食の日**を設けます。学校給食では、生鮮食材は当日納品されますが、お米などはローリングストックをしています。ストックした食材を無駄なく料理に使用して、おいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。

万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない温かく栄養バランスがとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。少しずつ食材をそろえて、日ごろから非常時に備えておきましょう。



給食で使用しているローリングストックに適した食材例

米、スパゲティ、白玉粉、春雨、ビーフン

缶詰類（フルーツ缶、ツナ缶、コーン缶、トマト缶他）

乾物（切干大根、大豆、わかめ、ひじき、かつお節他）

保存のきく野菜（玉ねぎ、にんじん、じゃが芋他）



など

十五夜 ～9月25日～

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣があります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。芋の他にも栗やかぼちゃ、柿、ぶどうなど、この時期に収穫される野菜や果物をお供えします。給食では、行事食として、栗を使用した混ぜご飯、里芋を使用したけんちん汁、デザートに巨峰を出します。

