

給食だより



さいたま市立土呂中学校

令和7年9月

給食室

災害時に備えて食べる



9月1日の防災の日にちなんで『防災献立』として、炊き出しなどでふるまわれることの多い『災害用アルファ米』『豚汁』の他、常温で長期間保存可能な魚肉ソーセージと、果物缶詰を使用したフルーツミックスを取り入れました。（災害用アルファ米は、通常お水を加えて1時間ほど待つと食べられるものです。給食では、熱湯を使いました。）また、食器も付属の使い捨てパックとスプーンを使いました。いつもの食器とは違い、配膳と食べ方の訓練を兼ねています。

災害時の食事で、普段と違う環境の中、食べたことがないものを食べなければならないストレスは大きいと聞きます。

普段からご家庭でも災害用に備蓄食料を用意されていると思いますが、期限がくる前に食べて『食べ慣れておく』ということもいざという時に安心できるのだと思います。



水でも作れるのですが、給食では熱湯を沸かし、分量を量ります。

量ったお湯を入れてよく混ぜ、蓋をして蒸らします。



実際に付属の使い捨てパックに配膳しました。

教室へは、よく混ぜていつもの給食用の食缶に入れて提供



今月の生徒作成献立

◆9月18日（木）

◆3年3組 馬場 さん 作成献立

テーマ
『秋ときのこ』

- ・麦ご飯
- ・なめたけ
- ・牛乳
- ・いわしのかば焼き
※さんま→いわしに変更
- ・小松菜の炒め物
- ・さつま芋のみそ汁
- ・みかん※半分に変更

【献立作成する上で工夫した点】

秋が旬のきのこを多く取り入れました。同じ種類のきのこだけでなく、いろんな種類のきのこを使うようにしました。炒め物は、色鮮やかに。みそ汁は具材が合うように意識しました。

【当日の献立】災害用アルファ化米、牛乳、魚肉ソーセージ、豚汁、フルーツミックス
★カトラリーも付属の小さなスプーンのみとしました。

テーマのとおり、秋の食材をたくさん使っていて栄養バランスの整った献立です。

馬場さんはメインのかば焼きを『さんま』としていたのですが、9月はさんまの価格が高く、小さいサイズしか出回っていませんでした。『いわし』に変更しました。（今年の秋は、いわしが豊漁と報道もされていました）

テーマの『きのこ』はなめたけに『えのきたけ』、炒め物に『しめじ』、みそ汁に『舞茸』と3種類のきのこを使用しています。デザートのみかんについても価格が高いため、半分に切って『菊花みかん』として提供します。

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品



水2ℓ×6本×4箱

※1人1日およそ3ℓ程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利！



カセットコンロ・カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食 エネルギー 炭水化物



米2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)



麺類(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6袋



パックご飯×6個

その他(適宜)

・LL牛乳・シリアルなど

主食 たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素・カレーなど18個



缶詰(肉・魚)

お好みの物18缶

副菜 その他 (適宜)



日持ちする野菜類

・玉ねぎ、じゃがいも等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

野菜ジュース、果汁ジュース等



調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

インスタントみそ汁や野菜スープ



チョコレートやビスケットなどの菓子も大事！

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

参照：農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』

ローリングストックのすすめ



『ローリングストック』とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

栄養バランスを考え、家族の人数や好みに合っているかなどを考慮して選ぶと良いでしょう。災害時において、いつもと変わらない味を食べると心と体が満たされます。

