

# まんぷくほっぺ

～千束小学校給食だより9月号～

令和6年 9月3日  
台東区立千束小学校  
校長 山宮 秀和  
栄養教諭 善方 祐望

9月は  
防災月間



## 食の備えは万全ですか？



大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。夏休み中に、南海トラフ巨大地震への注意報が出ていましたが、日頃から、家庭で水や食品を大目地備蓄しておく、いざという時に安心です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



## ローリングストックのポイント

### 備える

#### 水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



#### 食料品



- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



#### その他

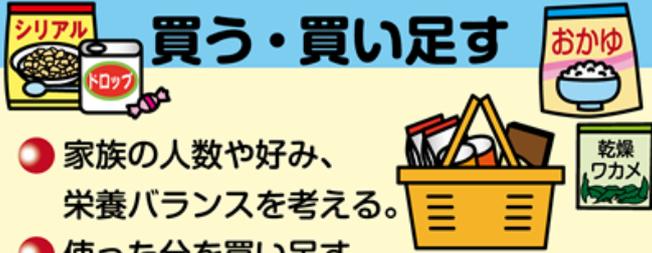


- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



### 買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



### 食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。



お子様の【食】で

# 困っていませんか？



偏食がひどい、肥満や痩せが気になる、スポーツをやっているが、どのように食事に気をつけたらよいかわからない…その悩み、学校といっしょに解決しませんか？

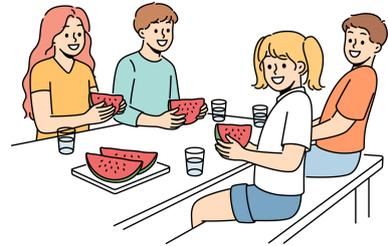
今、栄養教諭の職務として、「個別的な相談指導」が注目されています。管理栄養士の資格をもつ栄養教諭の専門性を活かし、ご家庭と連携をとりながら子供たちの健康を促進してきたいと思います。



少しでも、ご興味あるご家庭は、栄養教諭や養護教諭にご相談ください！  
連絡帳やお電話ではもちろん、右のQRコードを読み取り、Formsからご相談内容をお送りいただいてもけっこうです。



## 教えてください！ 夏休みの食の思い出



あっという間の夏休みでしたね。この夏休みに食べておいしかったもの、作ってみたもの、テレビやSNSで見て食べてみたいと思ったものなど、夏休みの「食」の思い出について教えてください。下のQRコードを読み取ると、簡単に回答できますので、そちらもご活用ください。

(写真やイラストがあれば  
こちらに貼り付け等お願いします。)



★ 9月13日×切

年 組 名 前