

毎月19日は食育の日



仙台市立川前小学校 令和6年2月6日発行

## 防災について考えましょう～災害の備えていますか？～

今年は年始から大きな災害があり、ショッキングな年明けになりました。2011年に起きた東日本大震災を思い出した方も多かったと思います。今の小学生は、震災後に生まれた子供たちで、当時の経験をしている児童は誰もいません。しかし、宮城県は高確率でまた大きな地震が来ると言われています。大きな災害に見舞われると、その都度防災に意識が向くものですが、平穏無事な日常が続くとつい忘れてしまうものです。災害はいつ起こるか分かりません。明日はわが身と意識を改めて、ふだんから家族で話し合ったり、災害の備えを見直したりしてみましょう。

## “ローリングストック法”で備えよう！

### ローリングストック法とは・・・

ふだん、食べ慣れている食品を多めに買ってストックし、食べたらまた買い足して補充しておく備蓄の仕方。

### ローリングストックに適したもの

- ☆常温保存可能なもの
- ☆賞味期限が長いもの
- ☆そのまま食べられるもの
- ☆水分補給にもなるもの

最低でも家族  
3日分の準備を！

### 備えがあれば、“もしも”のときも“いつも”のように

- ①飲料水
- ②食料品(特にアレルギーがある人は食べられるものを)
- ③カセットコンロ
- ④モバイルバッテリー
- ⑤懐中電灯やランタン
- ⑥携帯ラジオ
- ⑦乾電池
- ⑧救急用品(ばんそうこう・常備薬など)
- ⑨衛生用品(マスク・ウェットティッシュ・ティッシュペーパー・トイレトペーパー・消毒用アルコール・生理用品 など)
- ⑩簡易トイレ
- ⑪下着
- ⑫紙皿・紙コップ・ラップ・割りばしなど
- ⑬ホッカイロなど防寒用品
- ⑭汗拭きボディースーツ
- ⑮現金(小銭)
- ⑯乳幼児がいるご家庭では粉ミルクやオムツ、離乳食など

食べることは大切な命を守ります。



ストックしておく食品は、いつも食べ慣れているものや、好みの味のものを選びましょう。いざというときでも安心感を得ることができます。アレルギーがある人や、乳児、お年寄りなど食事に制限がある家族がいる場合は、食べられる食品を多めにストックしておきましょう。

備蓄の例<家族の人数に合わせて3日分>

飲料	飲料水・お茶	1人3ℓ×3日分
	野菜100%ジュース	ビタミン・ミネラル補充
主食	米	無洗米だとなお良い
	アルファ化米	水やお湯を注ぐだけでOK
	パック飯・レトルト粥	そのままでも食べられる
	乾麺・カップ麺	ローリングストックに最適
おかず	クラッカー・ビスケット	そのまま食べられる
	肉・魚・豆類などの缶詰	保存期間が長い
	レトルト商品	そのままでも食べられる
その他	カップスープ・インスタントみそ汁	具たくさんの方が良い
	梅干し・のり・ビン詰めなど	そのままでも食べられる
その他	栄養補助食品	栄養不足を補う
	お菓子など嗜好品	心の癒し

**\*命を守るためには、ふだんから好き嫌いなく何でも食べられるようにしておくことも重要です。災害の際には、自分の好みのものが食べられるとは限りません。**



# 給食週間が終わりました！

今年も学年ごとの取組や、給食委員が中心となって実施してきたたくさんのイベントも好評の末無事に終わることができました。いつも以上に給食や食に関心を持ってもらえたことと思います。給食職員も子供たちからの心温まる手紙やメッセージをたくさんいただき、感激しているとともに、これからも今まで以上に安心・安全でおいしい給食を提供できるよう心新たに頑張っていきたいと思います。



4年生～6年生が考えた給食標語



献立コンクール  
＜優勝は4年2組でした＞



恒例になった魚の骨取り選手権

☆しっぽ部門（1～3年）1位 2の3  
☆はら部門（4～6年）1位 6の3



豆つかみ大会

☆低学年優勝 2の1  
☆中学年優勝 4の3  
☆高学年優勝 6の3



給食室へのメッセージもたくさんいただきました。

## なつかしの給食レシピ 「まぐろのオーロラソースあえ」

今回はまぐろを使用しましたが、昭和時代はクジラ肉で作っていました。当時の栄養士たちが、子供好みの味のクジラ肉料理として試行錯誤しながら考えたレシピで歴史を感じる給食メニューです。カツオや豚肉、鶏肉でもおいしく作れます。

### 【材料 給食の4人分】

まぐろ（2cm角切り）	200g
*おろししょうが	小さじ1/2
*しょうゆ	大さじ1/2
*清酒	小さじ1
片栗粉	適宜
揚げ油	
☆赤みそ	大さじ1/2
☆ケチャップ	大さじ1
☆砂糖	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆水	大さじ1

### 【作り方】

- ①まぐろは、\*で下味を付け、15分位おいてから片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②☆を鍋に入れてよく混ぜ、砂糖が溶けるまで弱火で加熱する。
- ③揚げたまぐろを②で和える。

