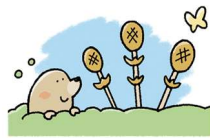


# 3月給食だより



3月号  
流山市立  
江戸川台小学校

だんだん春らしくなりました。昼間は、上着がいらないうらい暖かい日差しが心地良いです。江戸小の桜の花芽も、大分ふくらんできました。開花が楽しみです。



6年生は、いよいよ卒業です。6年間で「1081回」の給食を食べたことになります。小学校の給食を食べるのも、あと数日です。調理員さん達が、心を込めて給食を作ります。1年間を振り返りながら、クラスの友達と楽しく食べてください。



給食の時間をふりかえってみよう！



※できたものには、□にチェックをつけて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 一人分の量をきれいに盛りつけた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 黙食を守りながら楽しく食べることができた。</p> 
<p><input type="checkbox"/> すききらいなく食べることができた。</p> <p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 千葉県産、流山産の地場産物を知ることができた。</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた。</p> 


※できなかったところは、来年度の目標にして、気をつけていきましょう。

トルコ・シリア大震災が、2月6日に発生し、被害状況の映像がニュースで流れています。日本でも地震、津波、豪雨、台風など災害が多発しています。災害は、いつ起こるのかわかりません。いつも当たり前に使っていた電気、ガス、水道が止まります。そんな時のために、何を備えたら良いか考えてみましょう。



**災害に備えましょう！**

常温で保存できるものを多めに備蓄しましょう。




みずひとりにち  
**水は一人1日3リットル**  
の飲み水が、必要です。  
(家族の人数×日数分)

## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



## ＝ローリングストック法＝

食品を少し多めに買って、普段の料理にも使います。食べた分だけ買いたしてストックします。賞味期限切れも防げて、災害時にも食べられたものが食べられます。

