

# 9月給食だより

令和7年度  
流山市立小山小学校

夏休みが終わり新学期が始まりました。夏休みの間に、つい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、生活リズムが乱れていませんか。早起き、早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べるようにして、元気に新学期をスタートさせましょう。

まだまだ暑い日が続きます。水分補給をしっかりしましょう。



## 食の備えを見直しましょう

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。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



### 水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



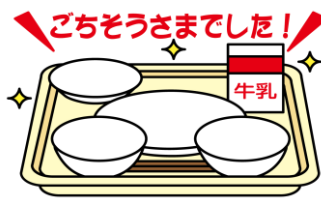
数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



## 感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



## 【災害時に役立つカレーライスの作り方】

9月1日は防災の日です。ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか？



台風の被害などで、過去にも千葉県内で広範囲で停電や断水が発生しました。こういう時に覚えておくと便利なレシピです。

### 【ごはん】

材料・米 100g  
・水 130cc

- ①二重にした耐熱のポリ袋に米と水を入れ、空気を抜きます。
- ②鍋の湯が沸騰したら、その中にポリ袋を浮かべて30分煮ます。さらに15分蒸らしします。



### 【カレールー】

材料・じゃがいも 80g  
・たまねぎ 80g  
・にんじん 30g  
・ツナ缶1/2缶  
・カレールー 固形1片(砕く)  
・水 50cc

- ①野菜は適当な大きさに切ります。小さいほうが早く煮えます。
- ②材料を二重にした耐熱ポリ袋にすべて入れ、中の空気を抜きます。
- ③鍋の湯が沸騰したら、その中にポリ袋を浮かべて30分煮ます。ごはんと一緒に煮たらちょうど良いですね。

アレルギーのある人や持病のある人、乳幼児などは、救援物資が食べられないことがあります。

ご家庭で家族が食べられるものを備蓄しておく、いざという時に安心です。



ツナのかわりに、常温保存可能な肉や魚の缶詰などを常備しておくとう便利です。



