



# 9月給食だよ!

令和6年8月30日  
渋谷区立上原中学校  
栄養士 上原かつえ

## 9月1日は防災の日 日頃から備えよう水と食料

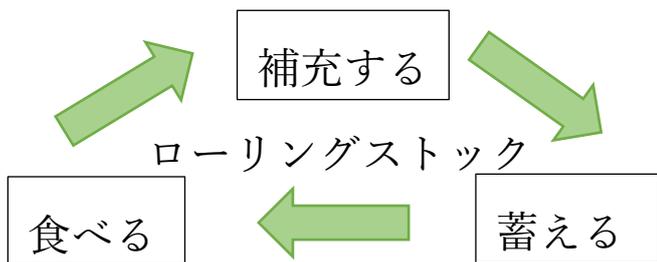


家族の人数

× 3日分

大地震などの災害が発生してから、水や電気、ガスなどのライフラインが復旧するまでに1週間以上かかるといわれています。また、災害が起こるとスーパーマーケットやコンビニで、食料品などを調達することは難しくなります。そのため、家族の人数分の水や食料を、最低でも3日から1週間分程度は備えておくことが大切です。

## いつもの食品をローリングストックしよう



ローリングストックとは、普段、食べていて日持ちがする食品を少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、使った分を買い足していく方法です。こうすることで、家庭内に常時、食料品が備蓄されている状態になります。また、普段の買い物の範囲で行うことができるので、費用や時間の面でも効率的です。

## ③ 1人当たり1日3L×日数



1人が1日に必要な水の量は3Lです。3日間では9L、1週間では21Lが必要です。例えば4人家族の場合は1週間に84L必要です。

## 栄養バランスを考えよう

災害発生直後は、主食となるごはんやパンなどの炭水化物で空腹を満たしがちです。しかし、栄養のバランスが崩れると体調不良の原因にもなります。そうならないためにも、主菜になる魚や肉の缶詰、副菜になる野菜の缶詰や乾物などを用意しておきましょう。

### 災害時でも

主食

+

主菜

+

副菜

## 秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごや里芋などを供えて、月を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜の年2回あり、両方みるのが習わしになっています。今年は9月17日と10月5日です。十五夜と十三夜に、美しい月を楽しみましょう。

## ワンダフル給食プロジェクト

26日(木)

鶏と葱の冷やしませそば  
スパイシービーンズ  
フルーツナタデココパンチ  
となります。



## ブックメニュー「流星の絆」 ハヤシライス

何者かに両親を惨殺された三兄妹は、流れ星に仇討ちを誓う。14年後、互いのことだけを信じ、世間を敵視しながら生きる彼らの前に、犯人を突き止める最初で最後の機会が訪れる。三人で完璧に仕掛けはずの復讐計画。その最大の誤算は、妹の恋心だった。

●24日(火)「流星の絆」東野 圭吾 著 講談社  
物語に何度も登場するハヤシライスを給食で再現してみます。