

9月 食育たより

戸田市立戸田第二小学校



「もしもの時」に備えましょう

9月1日
防災の日

この数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。日頃から、自分や家族の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。



災害が起こると、電気・水道・ガスといったライフラインも止まってしまいます。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定して、ライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くとされている3日～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



7月の食育活動の一コマ 1年生&あおぞら学級「給食室探検」

給食提供期間は、校内でも限られた人しか立ち入ることができませんが、夏休み前の給食がない期間に、1年生とあおぞら学級で「給食室探検」を行いました。調理員から調理機器や施設の説明を聞き、給食がどのように作られているのかを学ぶことができました。また、給食で使用しているひしゃくを使い、大きな釜に入ったボールを食缶に移す作業を体験しました。

給食室は、夏休み期間中に業者や調理員によって清掃・消毒を実施しています。