



# 給食だより

令和5年8月29日  
さいたま市立浦和中学校  
給食室

今年の夏はどのように過ごしましたか？コロナが5類に変更され、今までとは少し違う夏休みを過ごすことができましたか？暑い中でも部活や勉強にしっかりと取り組みましたか？さて、今年の9月献立表の中に「防災給食」があります。防災訓練の日の9月20日（水）に実施します。

「防災備蓄混ぜごはん（α化米） レトルト根菜汁（福島県の学校の栄養士さんが考案しました）  
防災ビスケットを活用したデザート ゆでたまご ヨーグルト」

★大事な栄養量も確保しながらの献立になっています。また、消費期限前に備蓄品を使用することで廃棄を減らしSDGsにも貢献しています。

## 【災害に備えましょう。9月20日（水）の給食は、防災備蓄食料を使用したメニューとなっています】

今年は夏休み前から、各地で大雨による避難指示が出されている報道がありました。浦和中学校でも避難訓練が行われますが、普段から「いざ」というときの避難経路や備蓄について意識する機会にしてください。災害時こそ食事は大事だと言われます。身の安全を確保したのち、次に大切なのは水と食事ですので、ご家庭でも普段の食料品の在庫（ストックの延長）として上手に取り入れてみてください。



①まずは水分の確保。大人1日に3Lを3日分が必要と言われます。「飲用水」

「生活水」どちらも準備しましょう。賞味期限を過ぎたものでも廃棄しないで、洗浄水などに使用できます。ジュースやお茶よりも「水」が大切です。

②備蓄も含めて、非常食は「主食」に該当するものが多くなっています。そのためタンパク質、ビタミン、ミネラルが不足しやすいとも言われます。野菜ジュース缶やスキムミルクを備蓄に加えるのも一つの方法です。防災給食では、根菜汁とヨーグルト、ゆでたまごを付けました。

③災害時は、断水などで衛生状態が悪くなりやすいので、食中毒に注意が必要です。食品をなるべく素手で触らないようにラップやビニール袋を利用し、汚れるものは最小限にしましょう。ウェットティッシュや使い捨ての手袋も備蓄に加えるとよいでしょう。

④★SDGsにも関わりますが、非常用の食品は在庫管理が大変です。さいたま市や県、国の規模でもその管理が難しいということです。今回も給食に利用しないと全て3~6か月後に廃棄になってしまいます。「ローリングストック」で上手に備蓄しましょう。



ローリングストックとは、「ローリング」回転させながら「ストック」備えることで、日常の食品を多めに購入し、不足なく買い足す方法や、定期的に（今回の給食のように）非常食を献立に取り入れて消費していく方法があります。缶詰め（レトルト）食品も有効活用できます。

⑤最近ではキャンプブームもあるようですが、アウトドア用品の調理機器やライト、寝具などが活躍します。「いざ」という時に、使えるよう整理整頓しておくこと大切です。

☆☆ 7月5・6・7日に全学年対象の試食会が保護者役員さんのご協力で行われました。☆☆

参加された保護者全員（延べ97人）から、開催され参加することができて「よかった」との感想をいただきました。また、給食の味付けと量（グラフ参照）についてアンケートを行いましたのでご報告いたします。（献立はHPを参考にしてください）

