

食育だより



糸魚川市消防本部
糸魚川市教育委員会事務局こども課

防災の日給食を 実施します

9月1日は『防災の日』です。この機会に各家庭で防災についてあらためて考えるきっかけにしてもらうため、メニューの一部を非常食に置きかえた給食を実施します。

防災の日給食のメニューを紹介します

防災蒸しパン (中学生のみ)

ホットケーキミックスと
常温で保存できる飲み物
で作った蒸しパンです。

ストックサラダ

切干大根・ひじき・
大豆・ツナ・コーンなど、
ストックしやすい食材を
ドレッシングで和えたサラ
ダです。

救給カレー

ルーとごはんが一緒
になった非常用カレーライ
スです。



季節野菜とすいとんのスープ

米粉と白玉粉を水で溶いてすいとんを作り、
日持ちのする野菜と一緒にスープにしました。

牛乳

救給カレーとは

救給カレーは、温めたり水を加えたりしなくても食べられます。底が広がるスタンディングレトルトパウチに入っているの、容器はそのまま食器として
使用できます。また、アレルギー特定原材料28品目すべて不使用です。

糸魚川市では、学校給食が提供ができない緊急時に対応するため、各学校に
救給カレーを備蓄しています(能生地域は給食センターに備蓄)。

簡単！「ローリングストック」



「ローリングストック」は、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、日常的に食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

食品の家庭備蓄(ローリングストック)を日常の一部として普段から無理なく取り入れ、栄養バランスや使い勝手を考えながら、各家庭にあった食品を選んでいけるといいですね。

日常食品の家庭備蓄(ローリングストック)の例

必需品



主菜

たんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



主食

エネルギー源となるもの



副菜

主食・主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になるもの

