

11月〇日は  
防災給食

学校給食から学ぶ

# 災害への備え



11月5日「津波防災の日」に合わせて、ローリングストックを応用した防災給食を実施します。

## ローリングストックとは？



普段からレトルト食品や缶詰、乾物などを少し多めに買い置きし、消費した分を買い足していく方法。家庭で常に一定量の備蓄をしておくことで、いざという時も慌てる必要がなくなります。

## 防災給食献立



### 備蓄エッグカレー

備蓄できる「うずらの卵（水煮）・ツナ缶・ミックスビーンズ・トマト缶」と家庭に常備されている野菜を使ってカレーを作ります。

### 牛乳

### 切干大根のサラダ

水で戻すだけで食べられる切干大根<sup>※</sup>と、ごまを使ったサラダです。（※給食ではゆでて使用します。）

### 黄桃缶

果物の缶詰は、長期保存でき、災害時の疲れた時でも食べやすい食品の一つです。



## 食材以外の必需品 … 水と火の備え

- 飲料水と調理用水…1人当たり1日3リットルを目安に、3日分の備えを。
- 生活水（洗いもの、トイレ流水など）…ポリタンクに水道水をいれておく。お風呂の水をいつもはっておくなどの備えを。
- カセットボンベ、カセットコンロ…1人当たり1週間で6本必要。

人数分×最低3日分 できれば7日分を備えましょう。

災害時こそ  
手を洗おう



災害時は、食中毒や感染症を引き起こすリスクが高くなります。手を洗えないときは、ウェットティッシュで汚れをとりアルコール消毒をするなど衛生面に気を付けましょう。