

8月9月給食だより

令和4年8月25日
小金井市立小金井第二中学校
校長 栄 養 士

9月1日
防災の日

食事も大切！みんなで まな防災（ぼうさい）！



9月1日は防災の日。災害時にこそ、「いつもと変わらない食事」が必要だということが、多くの被災経験や防災研究から明らかになってきました。なぜなら、避難生活は、1週間以上の長期化が予想されるからです。

バランスの良い食事！⇒体力・判断力・免疫力・心の持久力 災害時に必要な力の源



体力・判断力（炭水化物・たんぱく質・ミネラル）

冷静な判断力や体力を支えるのは糖質！

たんぱく源から血液（鉄分）を作ることも、良好な血流を維持し、頭の回転や集中を助けます。

カルシウムはイライラ予防もし、気持ちが落ち着く力となります。そして、災害中もからだは成長します。避難生活でも、たんぱく質やカルシウムをとる意識が大切です。



免疫力

免疫力（ビタミン・たんぱく質）

集団生活の可能性も高いです。感染症や病気を予防する上でも、バランスの良い食事が必要です。

とくに、ビタミンAとC。これは、乾燥の野菜や、芋（ビタミンC）などにも含まれます。そして、たんぱく質も！保存のきく、豆や魚の缶詰（ツナ缶など）が有効です。



心の持久力

心の持久力（温かい食事・おいしさ）

避難生活が長期化すればするほど、気持ちが大切です。

被災（ひさい）中、『温かい食事でも心も元気になった』と多くの経験でも語られています。

余裕がない時は、『まず、何か口にする』ことも避難生活を乗り切る手段です。

ふだんの食事から、どんな保存食で置き換えられるかを想定する！

給食でも、「どんなものが入っているかな？」「この食材はどんな保存食で代替えできるかな？」と意識することも、防災の一步です。



置き換える力
=防災力



そこから逆算して、備蓄食材を考えてみる
ことができます。また、被災地では、「その場にあった限られた食材」で食事を考える力も必要です。

日頃から、食材を置き換えるくせをつけ、
少しずつで良いです！食の防災力をつけて
いこう。

9月1日の献立を保存食で置き換えてみよう！

牛乳・高野豆腐（干し豆腐）と油麩（あぶらふ）入りのすき焼き丼
 トック入りのけんちん汁 みかんの缶詰（かんづめ）と寒天（かんてん）缶のサイダー

牛乳 スキムミルク（粉末状のミルク）などがあると、カルシウムもとれます！
 カルシウムは、心を落ち着かせる効果があるので、非常時でもとりたいですね！

すき焼き丼

- お豆腐の代わりに、高野豆腐（豆腐を干したもの）を使用しました！
- 油麩（あぶらふ） 小麦を油で揚げた保存食です。
 コクも出て、エネルギー源になります！

仙台のあぶ玉丼
をヒントに
しました！

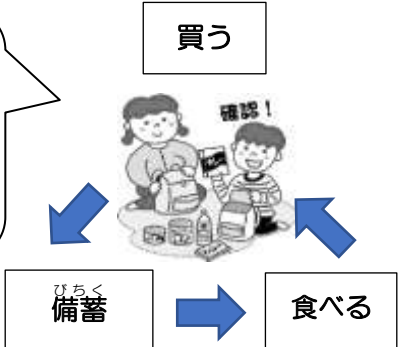
けんちん汁

- トック（乾燥したお餅）をいれて、エネルギー源に！
- にんじん・じゃがいも など、保存がきく 根菜も入っています。

定期的な
非常食の確認も大切

★ しかし、保存食にも賞味(消費)期限があります・・・そこで!!!

ローリングストックをしよう！
 ローリングストック = 避難食（ひなんしょく）を定期的に
 ぶだんの食事でも食べ、買い足しながら、交換すること！
しょうみきげん
 賞味期限や野菜の状態など確認しながらのストックは、安全やフードロス対策に！
 「普段の食卓」から「非常食」を考えることが必要！家族で話し合おう！




『非常時こそ、おいしく、栄養のある食事』が生きる力となります。
 ぶだんの食事から、アイデアと知識を身に付けて、防災力を高めよう！



保健給食委員のみなさんが、あいさつに来てくれたよ

1 学期 給食最後の日に、保健給食委員会のみなさんが、調理のみなさんに、感謝の言葉を贈ってくれました。心のこもったメッセージがとても嬉しかったです。
 二中のみなさんが、落ち着いて給食時間を過ごしてくれたことも、安全に過ごせた大きな理由です。
 2学期も、みなさんと協力しながら、おいしい給食を作っていきます！





平素より、学校給食に対し、ご理解いただきありがとうございます。
 2 学期も、より一層 感染症対策に留意して給食提供を行っていきます。
 学期中、新型コロナウイルスの感染状況や天候などで、給食対応にも変更が生じる場合がございます。停止等の対応となった場合の返金や提供再開は、下記の通りとなりますので、今一度 ご確認下さい。

- 学級（学校・学年閉鎖）の場合：食材の停止が出来た日程のみ
- 個人の場合：給食停止のご連絡から 1 週間後 かつ 5 日以上連続での欠食について
 ※ 担任を通して、給食費担当者が連絡を受けた日が起算日です。
 再開に関しても、ご連絡をお願いします（再開にも、準備のため 原則 1 週間のお時間を頂きます。）

新型感染症等で出席停止等の場合も、上記の日程より遡っての返金はできませんので、ご了承ください

9月給食費の振替についてのお知らせ
 振替日：令和4年9月5日（月） 振替定額：5449円 前日までに、登録口座の残高確認をお願いします。