

# 給食だより特別号

令和7年7月1日  
昭和村学校給食センター

お子さんと一緒にお読みください。



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

## 非常食（救給カレー）を配布します

昭和村学校給食センターでは、学校給食が提供できない緊急時や災害時に対応するため、非常食の備蓄をしています。事前に「食べる」体験をしておくことで、非常時でも安心して食べることができます。

救給カレーを食べ、家族で非常時に食べる備蓄食品について話し合っしてほしいと思います。なお、賞味期限が2025年7月となっておりますので、お早めにお召し上がりください。



## 災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・  
ガスボンベ



電気やガスが復旧する  
までの熱源

ポリ袋



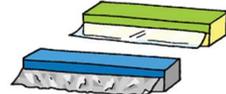
水入れや調理に

使い捨て食器



洗い物を減らし  
水を節約

ラップフィルム・  
アルミ箔



調理や  
食器の汚れ防止

キッチンばさみ・  
ピーラー



包丁がわりに

ウェットティッシュ・使い捨てポリエチレン手袋

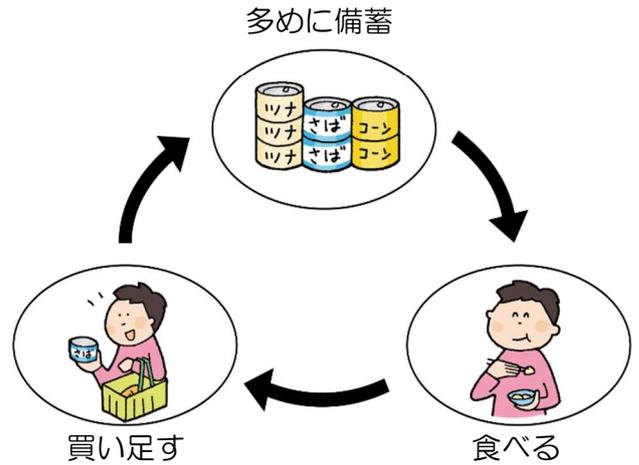


手や調理器具の  
衛生を保つ

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられるということも重要なポイントです。



### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトご飯・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉もの（小麦粉など）
- 乾めん
- もち



#### 【主菜】

- カレー等のレトルト食品
- 肉・魚・豆の缶詰
- 乾燥豆



#### 【副菜】

- 野菜の缶詰・瓶詰
- 切干大根などの乾物
- 日持ちする野菜



#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



#### 【飲料】

- 水
- お茶
- ジュース



#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 醤油
- 酢
- 味噌



### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。調理用を含む飲料水の備蓄は、一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



一人分  
1週間だと 21L

