



# 9月給食だより

令和2年度

山梨市教育委員会

## 非常時に備えましょう

今年、世界的に蔓延している新型コロナウイルス感染症では、日本でも不要不急の外出の自粛が余儀なくされ、保存のきく食料品の不足など、備蓄の大切さを実感する事態となりました。大規模災害が起こった場合、食料品の不足だけでなく、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する恐れがあります。日ごろから、食料品や生活必需品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくと、いざという時に慌てずに済みます。9月1日は防災の日です。家族で確認し合い、防災意識を高めましょう。

### ① 備える食品を考える

#### ● 主食になるもの

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



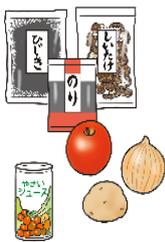
#### ● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。



#### ● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



#### ● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

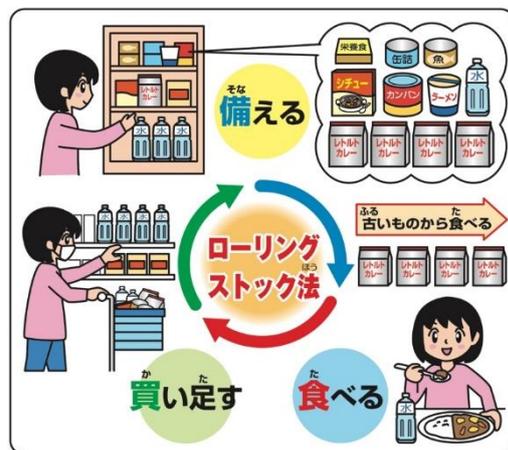


### ② 備品類を用意する



ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュ、使い捨て手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど。手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきます。

### ③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。

備える量を考えて・・・

$$1 \times 3 \times \square \times \square \times \square \times \square = \square \text{ 日}$$

$$1 \times 3 \times \square \times \square \times \square \times \square = \square \text{ 食}$$

## 季節の行事「お彼岸」

### おはぎ(ぼたもち)



お彼岸は、春と秋の2回あります。春分の日と秋分の日を中心にして、前後3日間を合わせた7日間をいいます。お彼岸には、お墓参りをしたり、「おはぎ(ぼたもち)」などをお供えし、ご先祖様を供養します。

「おはぎ(ぼたもち)」に使われる小豆の赤い色には、邪気を祓う力があるとされていたことから、ご先祖様の冥福を祈り、お供えするようになったといわれる。「おはぎ」は「ぼたもち」ともいうが、季節によって呼び分けることもある。秋は萩の花が咲くことから「おはぎ」、春は牡丹の花が咲くことから「ぼたもち」と呼ばれる。また、地域によっても、形やあんの違いなどによって、呼び分けるところがある。