



# 9月給食だより

令和6年度  
山梨市教育委員会

2学期がはじまりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気がでなかつたりと、不調が起こりやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。



## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

毎年9月1日は防災の日です。過去の経験によれば、災害発生からライフラインの復旧までに1週間以上を要するケースが多く見られます。また、災害支援物資が3日以上到達しないことや、物流の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。いざという時に備え、食料を備蓄しておくことが大切です。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

ローリングストック法とは・・・ローリング（回転）させながらストックする（備えておく）ことです。つまり、普段の食品を少し多めに買い、使った分を買い足すという方法で、無理のない備蓄を実践しましょう。



### おすすめの備蓄食品

家族の人数×最低3日分、  
できれば1週間分を備えとくと安心！

**水**

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

**カセットコンロ  
カセットボンベ**

ボンベは1日1本、1週間で7本程度必要です。

**主食（炭水化物を多く含むもの）**

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

**主菜（たんぱく質を多く含むもの）**

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

**副菜・その他**

根菜類、漬物、ジュース、ロングライフ牛乳、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、好きなお菓子

**家族の状況に応じて用意する物**

アレルギー対応食品、介護食品、アレルギー対応食品、離乳食、乳児用ミルクなど

### 栄養バランスを整え、家族が食べ慣れている食品を！

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。また、甘い物や普段食べ慣れている好きなものには、不安な気持ちを和らげてくれる効果があるとされています。

