

9月 給食だより

令和7年9月

茂原市学校給食センター 中学校

9月1日は防災の日です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く発生しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認の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。

災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。

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）
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物（小麦粉など）
- ☐乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐もち



【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆



【副菜】

- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐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
- ☐茶
- ☐ジュース



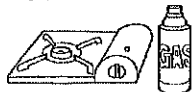
【調味料】

- ☐砂糖 ☐塩
- ☐酢 ☐しょうゆ
- ☐みそ



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



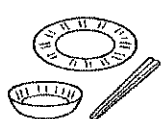
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



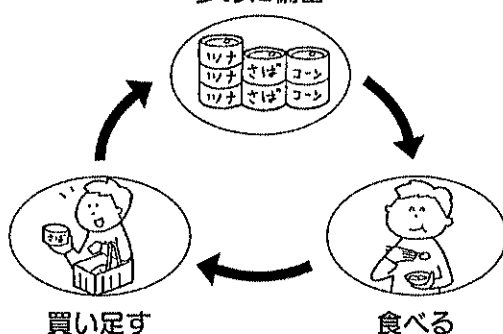
食材に直接触れずに調理ができます。

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置き、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ます。

多めに備蓄



災害時の食中毒予防

災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いですが水が使えない時は、ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコールを手全体に、よくすり込みます。



【調理員さんからのメッセージ】

※給食を作っている調理員さんから、みなさんへのメッセージがあります。

いつも給食を楽しみに待っている子供達の為に給食センターで作っています。今日は残さず食べてくれるかな、おかわりしてくれるかな、って、いろんな事を想像しながら仕事をしています。センター見学が出来る様になって、実際に目にし、感じた事と色々を思い出しながら食べていただけると嬉しいです。これから私達調理員40名が作っている給食をよろしくお願ひします。給食時間が楽しくおいしく食べられる事を願っています。

