

中学校給食通信

第58号

令和3年9月
摂津市教育委員会



地震、台風、大雨などの災害に備えて、日ごろより準備をしておくことが大切です。

摂津市では、洪水ハザードマップ（自然災害の被害を予測し、災害の危険性が高い場所を示した地図）が全戸配布されています。避難所や備蓄品、非常持ち出し袋の確認など、災害に対する備えや、対処方法を家庭でも話し合ってみましょう。

警戒レベル	1	2	3	4	5
避難情報	早期注意情報	大雨注意報 洪水注意報	高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
行動計画	情報をチェック 	持ち物の準備 	避難開始 		避難完了

発災～3日目



災害が起こった直後は、人命救助・消火活動が最も優先されます。食事ができたとしても手間をかけることはできません。開けてすぐに食べられるものと飲み物が備わっていると安心です。在宅避難のときは冷凍庫や冷蔵庫のものを先に食べましょう。

4日目～2週間



およそ一週間後に電気が回復すると、飲料水の備えがあれば色々な食品が活用できます。炊飯器でごはんを炊いたり、電気ポットを用いたポリ袋調理で温かい料理を食べたりすることもできます。ただし水道が復旧していなければ洗いができないので、ラップや新聞紙を使用する等の工夫が必要です。野菜ジュースなどを活用して栄養の偏りを防ぎましょう。

約1か月後～

ふだんの暮らしに戻りつつありますが、まだ十分に買い物はできません。野菜や果物など新鮮な食べ物を欲する時期です。いろいろな食べ物を用意しておくで安心です。

参考：災害食がわかる本/小泉マユ子著・気象庁 HP

10月のおすすめ！献立紹介

10月19日(火) ご飯 鮭の塩焼き 大豆もやしの炒めナムル 昆布の煮物 あずき団子 いものこ汁

今月の食育の日の献立は「岩手県」の郷土料理です。県東部の三陸海岸は世界有数の漁場であり、給食に海の幸として「鮭」と「昆布」を取り入れました。「いものこ」は方言で「里いも」を指します。いものこ汁とは、秋口から晩秋にかけて旬を迎える里いもを地元で採れる根菜や肉と一緒に煮込む郷土料理です。

