



給食だより

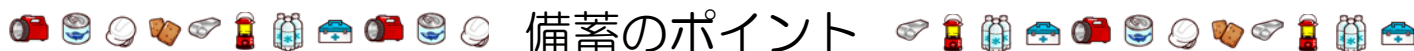
令和7年度9月号

調布市立第四中学校

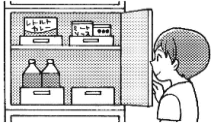
厳しい暑さが残る日々ですが、暦の上では少しずつ秋の気配が感じられる頃となりました。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、栄養バランスの取れた食事と十分な休養を心掛け、元気に過ごしましょう。

9月1日は防災の日

毎年9月1日は防災の日です。この日は災害への備えや、命の大切さについて改めて考えるきっかけとなります。災害はいつ起きるかわかりません。災害時には各家庭での食料や水の備蓄が大切です。この機会に家族でも、災害への備えについて話し合い、家にあるものを見直してみましょう。



備蓄のポイント

① 必要な備蓄の量を知る 備蓄をする際には必要量を知ることが大切です。家庭備蓄の食品の量は、「<u>1人最低3日分</u>×<u>家族の人数</u>」が望ましいとされています。 また、お菓子などの甘いものは、避難生時のストレス軽減するためオススメです。 	② 家族構成や好みに合わせたものを選ぶ 乳幼児がいる場合にはミルクや離乳食、高齢者の場合は柔らかいレトルト食品などが必要になります。アレルギーがある場合には、炊き出しなどで食べられない場合がありますので、多めに備蓄しておくで安心です。 
③ ローリングストックで無理のない備蓄 普段から食べている食品を少し多めに買っておき、使ったら買い足していく無理のない備蓄方法を「ローリングストック」と言います。缶詰やレトルト食品など、長期保存ができる食品がおススメです。また、食べる時には古いものから先に食べましょう。 	④ 水の備蓄も忘れずに 水の備蓄量は<u>飲み水と調理</u>に使用する分を合わせて<u>1日3L×最低3日分</u>が望ましいとされています。このほかにも生活用水も必要になります。使い捨て食器やウェットティッシュ、ラップなどは水の節約になるため一緒に備蓄するのがおススメです。 

そのほかにもカセットコンロやガスボンベ(1人1週間6本が目安)、簡易トイレなどがあると安心です。災害時にライフラインが停止した場合、復旧まで3日~1週間かかると言われています。そのため、最低でも3日分の備蓄はしておくようにしましょう。



お知らせ



- ・1日(月)：始業式のため、給食はありません。2学期の給食は2日(火)から始まります。
- ・24日(水)：中間考査1日目は給食がありません。

*給食や宿泊行事等でアレルギー対応を希望される方へ

学校に書類の提出と、対応前に一度面談を行う必要があります。書類は病院で記入していただくものがあるため、作成に時間がかかる場合があります。希望される方はお早めにご相談ください。