



9月給食だより

江東区立有明小学校
令和8年 9月号
校長 武田淳
栄養士 三好佳子

9月1日 防災の日 「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

地震や台風など大きな災害が発生すると、停電や断水で食料品や日用品が手に入りにくくなります。非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食料品を備えておくことが推奨されています。日常的に食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える	備える	備える
水 1人1日3リットル × 3日分以上必要。 	食料品 食べ慣れているもの。 保存性の高いもの。 調理不要で食べられるもの。 	その他 ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 カセットコンロ・ボンベ。

買う・買い足す

家族の人数や好み、栄養バランスを考慮する。
使った分を買い足す。

食べる・使う

賞味期限が切れる前に消費する。
古いものから使う。



時間を考えて食べよう！



9月の目標は「時間を考えて食べよう」です。給食の時間は、12時15分から13時までの45分間です。45分間で準備や片づけも行います。なるべく食べる時間を長くするために時間を意識して、みんなで協力して準備をし、楽しい給食時間を過ごしましょう。

また、早食いになっていないか、食べるときの時間についても考えてみましょう。

片付け

食べる

準備

