



給食だより

我孫子市立保育園
令和7年9月号

9月1日は防災の日

1923年9月1日に関東大震災が発生した日であることから、この日が防災の日に定められました。そして、防災の日を含む1週間の8月30日～9月5日は防災週間と定められています。

近年は地震以外にも大雨や台風などの自然災害が増えています。この期間には国や地方自治体、企業などが連携し、全国各地で防災訓練や展示会などの啓発イベントが実施されます。防災に関する知識を深め、防災スキルを身に付けるいい機会となるので参加してみるのもいいですね。



～食に関する情報～

食べるものを準備しておこう

災害発生後、電気・ガス・水道などのライフラインが止まり、支援物資が届くまでには時間がかかります。その間を自力で乗り切るために、家庭内での備蓄が重要です。最低でも家族の人数×3日分、大規模災害を想定すると1週間分の食料と飲料水の備蓄が勧められています。

主食	おかず	調味料
・お米 ・パック入りご飯 ・レトルトおかゆ ・乾麺 ・ホットケーキミックス ※加熱調理ができるときは湯せんや電子レンジ調理ができるものがあると安心 ※長期保存用のパンも市販されています	・缶詰 ・レトルトカレー ・乾物 ・インスタントスープ、味噌汁 ・野菜ジュース ※たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維がとれるものがあると便利	・醤油 ・味噌 ・砂糖 ・塩 ・スープの素 ・ふりかけ ・ジャム ※調味料があると味の変化をつけるので便利



給食レシピ紹介



揚げ乾パン(9/1)

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・乾パン………1缶
- ・揚げ油………適量
- ・粉糖………10g

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 69kcal
- ・たんぱく質 1.7g
- ・脂質 0.8g
- ・食塩相当量 0.2g

【作り方】

- ① 油を170℃に熱し、乾パンを色よく揚げる。
- ② お皿に盛り付けたら、上から粉糖をふるう。

乾パンは少し茶色になるくらいに、よく揚げるのがポイントです。サクサクと食感が良くなります。乾パンをそのまま食べるのが味気ないな、と感じたら作ってみてください。

公立保育園の備蓄食料はどんなものがあるの？

保育園では園児数×3日分(給食とおやつ相当)の備蓄食料を用意しています。アルファ米、長期保存パン、乾パン、クラッカー、フリーズドライ味噌汁、レトルトカレー、果物缶詰などがあります。

定期的に入れ替えをし、入れ替え時には給食やおやつに使用しています。子どもが好きなもの、食べ慣れたものを用意することで、いざというときのストレスによる食欲不振を防ぐことができます。

9月1日の給食とおやつで一部備蓄食料を使用します。

普段食べている缶詰やレトルト食品などを少し多めに買って置き、食べた分を買い足していくローリングストック法なら無理なく続けられます。