^{市和/中} 水戸南高等学校 **災害時の食の備え**



新年あけましておめでとうございます。 今年度も、残すところあと3か月となりました。 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような

魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。 本年もよろしくお願い致します。



今年は巳(ヘビ)年!

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみ しますが、皆さんは、よくかむこと を意識して味わって食べましょう。



阪神・淡路大震災から30年

1995 (平成7) 年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。 寒さ厳しい中、 被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出し

の「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動 推進協議会 | は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を 「おむすびの日 | と定めました**。

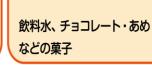
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新し いですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを 前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりしておくことが大切です。 ※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。 水と熱源は必需品です





する野菜・果物、調味料など



外出時の

水は調理用も含めて1人 1日3リットル必要とされ ています。できれば1週間 分備えておくと安心です





カセットコンロとボンベがあれ ば、温かい料理を食べること ができます。あらかじめ使い 方を確認しておきましょう。

避難所などへ避難することも考え、1日分の飲料水と非常食を、非常用持 ち出し袋等に入れておきましょう。家にとどまる場合は、冷蔵庫・冷凍庫の 中にある腐りやすいものから食べ始めると、食品を無駄にせずに済みます。



家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で 備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。



赤ちゃん用ミルク、 食物アレルギー対応食品、 介護用食品など