

れ い わ ね ん
令和8年

が つ た ち か
9月1日(火)



が つ た ち ぼうさい ひ ぼうさい ひ ね ん が つ た ち ぼうせい かんとう
9月1日は「防災の日」です。「防災の日」は、1923年9月1日に発生した関東
だいしんさい ゆらい ね ん ど あらた ぼうさいいしき たか ひ こんねんど
大震災から由来して、年に1度改めて防災意識を高めようという日です。今年度
ぼうさい ひ あ た もの かんしゃ こころ はぐく ぼうさいいしき たか
も「防災の日」に合わせ、食べ物への感謝の心を育み、防災意識を高めること
もくてき ぼうさいきゅうしょく ひ じっし
を目的に、『防災給食の日』を実施します。

じしん さいがい お ふだん せいかつ た
地震などの災害が起きて、普段の生活ができなくなったとき「食べること」は
じゅうよう きかい あらた ぼうさい かんが
とても重要になります。この機会に改めて「防災」について考えてみませんか？

かんそうやさい 乾燥野菜とは？

こんかい ぼうさいきゅうしょく しょういくぼうさい びちく かんそう
今回の防災給食は、食育防災センターに備蓄している乾燥
やさい
野菜とわかめふりかけを提供します。

かんそうやさい すいぶん め すうかげつ ねんてい ど じょうおん
乾燥野菜は水分を抜くことで数力月から1年程度もち、常温
ほぞん かのう しょうじょう しょうきょう つか
保存が可能になります。すでに処理しているため、包丁、まな
板が必要なく、水しかない状況でも使うことができます。



ちょうきほ ぞん かんぶつ ふだん しょうじ はばひろ つか
長期保存のきく乾物は、普段の食事にも幅広く使える
ため、ローリングストックにも向いています。また、
さいがいじ ふそく えいようそ しょうちつせんい ほうきゅう
災害時の不足しやすい栄養素や食物繊維を補給すること
もできます。

きょう きゅうしょく かんそう こうやどうふ つか
今日の給食では、乾燥キャベツと高野豆腐を使った
“味噌汁”と、乾燥ごぼうとにんじんを使った“五目
きんぴら”です。



ほんじつ こんだて 本日の献立

ごはん
こうやどうふ みそじる
高野豆腐とキャベツの味噌汁
て や
照り焼きハンバーグ
ごもく
五目きんぴら
わかめふりかけ
ぎゅう にゅう
牛 乳

じぶんせんよう ぼうさい つく 自分専用の防災リュックを作ろう！

さいがい お たいせつ いのち まも じぶん
災害はいつ起きるかわかりません。大切な命を守るために、自分
せんよう ぼうさい じゅんぴ に 専用の防災リュックを準備して、すぐに逃げられるように備えよう。

リュックには何を入れたら良いかな？

みず
水
ほん
2本
くらい



かし
お菓子
いつもの
あめやビスケット
ラムネ



ホイッスル
ぼうはん
防犯ブザー
リュックに
つける



カッパ



れんらく
連絡ノート
なまえ
名前や
かぞく
家族の
れんらくさき
連絡先
を書く



おもちゃや絵本
おまけ付き
のお菓子も
あるといいね



だいじ やくそく 大事な約束

ぼうさい かなら ひと いっしょ つく
防災リュックは、必ずおうちの人と一緒に作ろう。
ねんいつかい みず かし きげん かくにん
年一回は、水やお菓子の期限を確認しましょう。