

# EAT通信

1月17日は防災と  
ボランティアの日

ぼうさい しよく  
**防災と食について**  
かんが  
**考えてみませんか？**



お正月が終わり、3学期がスタートしました。今年も健康にすごせるよう、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠(休養)を心がけましょう。

**1月24日から30日は全国学校給食週間です**

学校給食は明治22(1889)年、山形県の小学校で弁当を持ってくることができない子どもたちのために始められました。その後、戦争のため食糧不足になり、給食は一時中断されました。そして戦後、子どもたちの栄養不足を改善するために海外からの救援物資により給食が再開されました。全国学校給食週間は、学校給食の始まりや、食べ物の大切さなど、毎日食べている給食について考える機会となっています。和歌山市では、この給食週間に和歌山県の特産物や地域でとれた食材を利用した献立を実施しています。



**今月の目標** きまりをまもり、協力しよう。

- \*安全に気をつけて、順序よく配膳する工夫をしよう。
- \*当番の人に協力しよう。

おうちの人といっしょに見てくださいね

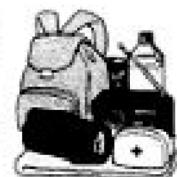
1995年1月17日阪神・淡路大震災、2004年10月23日新潟県中越地震、2011年3月11日東日本大震災…和歌山にも、「その日」はやってくるかもしれません。いざ、というときのために防災と食について考えてみませんか。



⇒このような事態を想定して、常備品をチェックしましょう。

## ☆常備しておきたいもの

- 水
- 主食になるもの(米・パスタ・乾めん・小麦粉など)
- そのまま食べられるもの(コーンフレークス・クッキー・缶詰ドライフルーツ・チョコレート・キャンディなど)
- 乾物(切干大根・わかめ・高野豆腐・ひじき・ごまなど)
- その他(レトルト食品・カップめん・粉ミルク・インスタント食品・ラップ・ビニール袋など)



おすすめ!

## ローリングストック法

ふだん食べている食品を少し多めに置いておき、賞味期限の近いものから消費し、同時に新しいものを補充していく方法です。非常食がむだになりません。

\*東京臨海副都心のホームページを参考にさせていただきました。