



9月



給食だより

令和8年9月
金沢市教育プラザ
幼児教育センター

9月1日は 防災の日



1923年9月1日は「関東大震災」が発生した日です。台風による被害が多い時期でもあることから、9月1日が「防災の日」として制定されました。近年、地震や台風だけでなく、豪雨、洪水、土砂崩れなどで避難を余儀なくされることも少なくありません。災害が起きた時に備えて、非常食や備蓄品を確認してみましょう。

《食品の家庭備蓄をはじめよう》

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニで食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活することになります。そんな時に温かく栄養バランスがとれた食事があれば、心と体が満たされます。

災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。
家族の人数×最低3日分（9食分）、できれば1週間分の家庭備蓄が望ましいと言われています。

《家庭備蓄の例》 1週間分／大人2人の場合

必需品



水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶
や清涼飲料水
などがあると
便利です

カセットコンロ・
カセットボンベ×12本

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物

米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い足す

乾麺(うどん)・そば・そうめん・パスタ

※そうめん2袋(300g/袋)
パスタ2袋(600g/袋)

カップ麺類×6個



パックご飯×6個

その他(適宜)

シリアルなど

主菜

たんぱく質



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個

缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶
ツナ、サバ、イワシ、サンマ
牛肉の大和煮、焼き鳥など

副菜

その他
(適宜)

日持ちする野菜類

・玉ねぎ、じゃがいも等



梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等

調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等



インスタント味噌汁や即席スープ



チョコレートや
ビスケットなどの
菓子類も大事です