

# 1月給食だより

令和7年1月8日  
小金井市立東中学校

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ひます。  
本年もよろしくお願ひ致します。

## 今年巳(へび)年!

へびは、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。



12月の給食より...



小金井桜 名勝指定100周年記念に合わせて、桜のケーキを作りました。ビーツという野菜で生地をピンク色にしました

図書委員コラボ給食!今年是有志と司書さんにお勧めの本を教えてくださいました。東中図書室にありますので、本も読んでみてくださいね!



「貝に続く場所にて」よりチーズトルテ  
本の通りにチーズタルトにココアをふりました。



「宙わたる教室」よりチキンアドボ  
フィリピンの家庭料理です。



「もし文豪たちがカップ焼きそばの作り方を書いたら」より焼きそば ソース味です!

生地から手作りの枝豆チーズパンに挑戦しました!ふわふわの食感で、完食でした♪



阪神・淡路大震災から30年

1月17日

# 災害時の『食』を備えましょう くおむすびの日



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」と決めました※。

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と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。

## 災害時の食の備え



★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。

そのまま食べられる

### 非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

### 日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

### 持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

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。

1人1日3リットル



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。あらかじめ使用方法を確認しておきましょう。



## 災害発生直後の食事

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。



## 家庭で備蓄リストの作成を！

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