



学校訪問の
ようすを
紹介します♪

ほっこり食育だより

大崎市田尻学校給食センター

マザーズキッチンだじり

令和8年度 No.4



大崎市公式キャラクター
じりマ崎さん

9月の学校訪問の 指導のテーマ

「防災について知ろう」

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」とされています。クイズを交えながら非常時の備えについてお話をしました。

近年では、気候変動の影響により、各地でさまざまな災害が発生しています。防災を自分事として捉え、日頃から防災意識を持つことが大切です。

クイズ1

下のトピックがヒントになっているよ！

備蓄する水は、一人当たり1日どれくらい必要でしょうか？

- ①500ml ②1L ③3L

クイズ2

備蓄する食べ物は、何日分必要でしょうか？

- ①1日分 ②2日分 ③3日分



クイズ1の答え：③ 3L、クイズ2の答え：③ 3日分



を見直しましょう

水は必需品！

ひとり 1人1日3Lが
目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、かんづめ、しょうひん、かんづつ、ひも、やさい、する野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる ゆでん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。