

令和8年3月11日の献立

東日本大震災の発生から15年

防災まなぶ献立

東日本大震災の発生から15年が経ちました。今日の給食では、特に被害の大きかった岩手県・宮城県・福島県の3県にちなんだ献立を食べて、防災について考えます。



食べて

応援



準備しておきましょう
ささかまぼこの



★ 牛乳

★ 果物(はるみ)

★ 切干大根とツナの炒め煮

☺ 八王子産にんじん使用

★ ささかまぼこの
南部揚げ(宮城県)

★ 三陸わかめごはん
(岩手県・宮城県)

★ 八杯汁(福島県)

☺ 八王子産にんじん、
長ねぎ、だいこん、はくさい使用



東北地方の料理を食べて防災を意識しよう

岩手県

宮城県

福島県

三陸わかめごはん(岩手県・宮城県)



三陸海岸の岩手県・宮城県のエリアでは、わかめがたくさん作られています。わかめは、食物繊維・ビタミン・ミネラルがバランス良く含まれている食品です。

9 産地を
応援しよう



11 和食文化を
伝えよう



ささかまぼこの南部揚げ(宮城県)



笹かまぼこは宮県の特産品です。今日の給食では、女川町産の笹かまぼこに、ごま入りの衣をつけて揚げました。

八杯汁 (福島県)



「八杯汁」は福島県の郷土料理です。「一丁の豆腐で八杯分できる」こと、「おいしくて八杯(たくさん)おかわりをしてしまう」ことが名前の由来といわれています。

7 災害に
そなえよう



2011年3月11日、マグニチュード9.0、最大震度7の地震が東北地方を襲い、岩手県・宮城県・福島県の3県は特に大きな被害を受けました。

災害の怖さを心にとどめ、いつ起こるかわからない災害に備えて、できることを考えてみましょう。

岩手県

宮城県

福島県

備えて 食べて 買い足そう!

～ 日常備蓄 ～

東日本大震災以後も、2016年には熊本で、2018年には北海道で、2024年の1月には能登半島で震度7を記録する地震が発生し、大きな被害をもたらしています。

災害は、いつ起こるかわからないので、日ごろの備えが大切です。





日常備蓄とは



日常備蓄

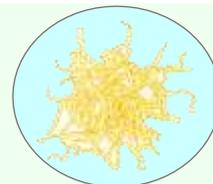
なるほど...



「少し多めに買って」「期限が近づいたら食べて」「食べた分を買い足して」災害に備えることを「日常備蓄」と言います。

今日の給食では、備蓄品の代表格である乾物と缶詰を使った料理(切干大根とツナの炒め煮)をいただきます。

備蓄の期限が近づいたら試してみてください。





日常備蓄していますか？

3日～1週間分の食料は備蓄しましょう！



たんぱく質(主菜)
となる缶詰や
レトルト食品



食物繊維、ビタミン
ミネラルになる乾物
や缶詰など



果物や甘味、調味料も
あるとアレンジの幅が
広がります

POINT



災害時の食事は炭水化物に
偏りがちになります。

たんぱく質や食物繊維、
ビタミン、ミネラル等を補給
できるよう、乾物や缶詰も
備蓄しておきましょう。

