



さいがいじしよくかんがきゅうしよくこんだて 災害時の食を考える給食献立

かいばら ひかみがっこうきゅうしよく
柏原・氷上学校給食センター

2025年 1月17日(金)

切り干し大根のはりはり漬け

焼きのり

牛乳

ごはん

豚汁

さばそぼろ

30年前(1995年)の1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、多くの方々が命を落としたり住む家を失

ったりと大きな被害がありました。阪神・淡路大震災だけでなく、東日本大震災や能登半島地震、豪雨によ

る土砂災害など、災害はわたしたちの身近なところで起きています。被災された方々の健やかな暮らしを願

うと同時に、災害の教訓を踏まえて命や生活を維持していく力を身につけてほしいと思います。

1月17日(金)の給食は、炊き出しの定番である豚汁と備蓄食材で作ることができるメニューです。「食べ

ることは生きること」。給食を味わいながら、改めて命の大切さ・食事のありがたさを感じ、「食の持つ

力」について考えてみましょう。

1月17日は「おむすびの日」



阪神・淡路大震災では、被災された多くの方々が食べ物の
不安を感じていました。この状況を救ったのが炊き出
しのおむすび(おにぎり)です。

この体験から米の大切さ、ボランティアの善意を忘れない
ため、1月17日は「おむすびの日」と定められまし

た。そこで、今日の給食では、自分で「おむすび(おにぎ
り)」を作ることができるように、大きな焼きのりを

つけています。手をキレイに洗って、
おむすびづくりにチャレンジしましょう。

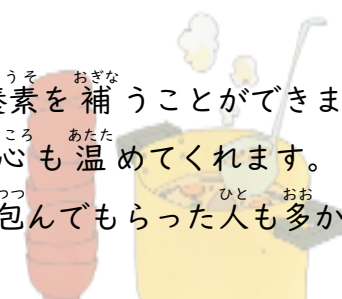


豚汁 … 炊き出しの定番メニュー

具たくさん豚汁は、たんぱく質やビタミン・無機質など、不足しがちな栄養素を補うことができま
す。また、温かい料理は、食べる人の体を温めると同時に、緊張をほぐし心も温めてくれます。

阪神・淡路大震災の炊き出しでは、被害と寒さで冷えた心と体をぬくもりで包んでもらった人も多か
ったと思われます。

大きな災害が起きた時、自分に何ができるのか。そんなことも考えながら味わっていただきましょう。



さばそぼろ … 缶詰(さば缶) はりはり漬け … 乾物(切り干し大根)

缶詰や乾物は、常温で長期間保存ができ、手軽な調理で食べることができるため、災害時に不足しがちな
ビタミン・無機質の補給に役立ちます。

普段から缶詰や乾物を使った料理に挑戦しましょう。「さば缶を使ってパスタ」や「切り干し大根を使って
サラダ」などと挑戦することで、災害時でも食べ慣れているものを食べることができます。

