

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
献立作成部会
令和8年1月15日
No.10

あす ほうさいきゅうしょく 明日は防災給食「セルフおにぎり」です！

1月17日は防災とボランティアの日です。その日を含む1月15日～21日は防災とボランティア週間です。1月17日が防災とボランティアの日になったのは、1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災がきっかけです。災害時のボランティア活動の重要性を考え、防災への備えを強化することを目的としています。

近年、豪雨や台風による洪水や河川の氾濫、土砂崩れ、地震などの自然災害が日本各地で起こっています。災害が起きて、普段の生活ができなくなったとき、「食べること」はとても重要になります。

今回は、防災給食として「セルフおにぎり」を献立に取り入れます。大規模な災害が発生すると、ガス、電気、水道などが長期的に停止することも考えられます。

ビニール袋を使うことで、手を洗えなくても衛生的に、食器を汚さずに食べられるメリットがあります。

苦しい時に、美味しいものを食べると体だけでなく、心まで元気になって前を向くことができます。この機会に、家庭において改めて「防災」について考えてみてください。



「セルフおにぎり」の作り方



① お茶わんにビニール袋を
かぶせる。

② 袋の中にごはんをいれる。

③ 袋の中にふりかけを
いれる。



④ ビニール袋の口を開じて
ごはんとふりかけをまぜる。

⑤ おにぎりを作る。

⑥ 完成！
(ビニール袋を持って食べます)