

いただきます

ぼうさいきゅうしよくとくべつごう
～防災給食特別号～

9/1 は「防災の日」! 食の備えは万全ですか??

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。今年度は、災害時に役立つ「缶詰・乾物」を利用した食事を体験します。ご家庭でも災害時の備えについて、話し合うきっかけになればと思います。



日常的に備蓄をしよう!

ローリングストック法

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、常温保存ができて、そのまま食べられるまたは簡単に調理できる食品を少し多めに買い置きして、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。



ローリングストックのポイント!

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で実践しましょう!



また、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

○計算してみよう!

$$\boxed{\text{人数}} \times 3 \text{ L} \times 3 \text{ 日分} = \boxed{\text{必要の水の量 (L 以上)}}$$

一緒に住んでいる人の数



わが家の防災備蓄チェックリスト

～もしもの時のために、おうちの備えを確認してみましょう!～

☐ 1. 飲み水 (1人1日3Lを目安に3日以上) 水 水 水	☐ 9. お菓子・ビスケット すぐに食べられて、エネルギーになります。 ビスケット
☐ 2. パックごはん・アルファ化米 温めなくても食べられるものが便利です。 ごはん アルファ化米	☐ 10. ゼリー飲料 水分とエネルギーを手軽にとれます。 ゼリー
☐ 3. レトルト食品 カレーや丼の具など、温めるだけで食べられます。 カレー	☐ 11. カセットコンロ 電気・ガスが使えない時に役立ちます。 コンロ
☐ 4. 缶詰(魚、肉、豆など) たんぱく質をとるために大切です。 さば やきとり 大豆	☐ 12. カセットボンベ カセットコンロの燃料です。 GAS GAS
☐ 5. カップスープ・みそ汁 温かい汁物があると、ほっとします。 スープ みそ汁	☐ 13. ラップ・紙皿・紙コップ 調理や片付けに役立ちます。 ラップ
☐ 6. 乾麺(そうめん、うどん、パスタなど) ゆでるだけで食べられて、保存もしやすいです。 そうめん	☐ 14. ウェットティッシュ 手や体をふけて、衛生的です。 ウェットティッシュ
☐ 7. わかめ・ひじきなどの乾物 軽くて長もちし、栄養もたっぷり! わかめ ひじき	☐ 15. 懐中電灯 暗い時に必要です。電池も確認を! 懐中電灯
☐ 8. 高野豆腐・切り干し大根 栄養があり、いろいろな料理に使えます。 高野豆腐 切り干し大根	☐ 16. 携帯ラジオ・救急用品 情報を得たり、けがをした時に役立ちます。 ラジオ 救急用品

多めの備蓄が必須!

アレルギー対応食

災害発生後の避難所

では、アレルギー対応食の備蓄が不十分な場合もあり、不足する時には、手に入りにくくなります。

食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を備蓄しておく必要があります。



乾物など日持ちする食材を使った給食を体験しよう!

9月1日(火)の防災の日の給食は、乾物や缶詰を使った「防災給食」を提供します。

カンパ

缶に入っているものの保存期間は、3～5年と長期間の保管ができます。エネルギー源になります。

おたすけ備蓄ソテー

備蓄できるコーン、ツナ、ひじきを使用したソテーです。たんぱく質やミネラルが補給できます。

スパゲティミートソース

給食のミートソースは手作りですが、レトルトや缶詰のパスタソース、パスタ(乾めん)は備蓄できます。

