



令和5年8月28日
神足小中学校

～防災給食特別号～

9/1 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。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

缶詰や乾物などを備蓄しておく こんな食事ができます



ツナとほうれんそうのあえもの
ツナときゅうりのあえもの
白菜とツナのサラダ ツナごはん

きりばし だいこん につ
切干大根の煮付け
きりばし だいこん あまずあ
切干大根の甘酢和え
きりばし だいこん にも
切干大根とじゃがいもの煮物



大豆のいそ煮
ひじきサラダ
ひじきのガーリックソテー



豆とコーンのソテー
わかめスープ



ポークビーンズ
チリコンカン
ちくわと大豆の煮つけ



給食でも、備蓄しておける食品をたくさん使っています。

みかんの缶づめ

長期保存が可能で、ビタミンを多く含みます。

焼きウインナー

手軽にたんぱく質を摂ることができます。

ツナとコーンのピラフ

備蓄しやすい魚の缶詰をつかい、たんぱく質を補給することができます。

かつては非常食とよびましたが、最近では「災害食」「防災食」などとも呼ぶことが増えています。災害時に食べるものとしては、なるべく食べなれているものや、おいしいと思うものを備えて、生きる力につなげましょう。

切干大根とわかめのみそ汁

切干大根やわかめなどの乾物は食物せんいやミネラルが多く含まれています。

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

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、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、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。



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、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

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ものがおすすめです。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。そして、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。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



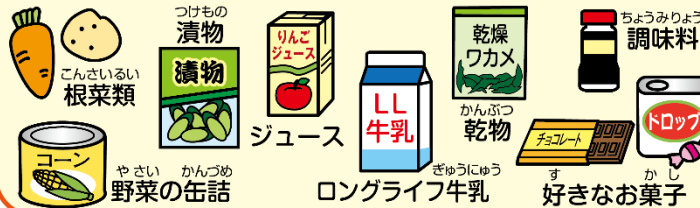
主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」