

給食だより

令和7年8月
長岡第五小学校
～防災給食特別号～

災害時の食事について

日本各地で巨大地震や、大型台風の接近に伴う風水害などの災害が発生しています。災害はいつ発生するかわかりません。そこで防災に関する正しい知識や、災害時の行動の仕方を身に付ける必要性が高まっています。今年度は災害により、電気、ガス、水道が使えないことを想定した「非常食」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。

非常食とは？

災害などの非常事態により、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。代表的な非常食には、水、アルファ化米、パン、レトルト食品、缶詰、乾パンなどがあります。

ひとり1日分の食品例

- 水 1L
- 野菜の缶詰 1缶
- 野菜ジュース 200cc
- 乾パン、パンの缶詰 1缶
- 切りもち 2こ
- 好きなお菓子
- ごはん 1～2食分 (レトルト、アルファ米)

※肉・魚・大豆などの缶詰、TOMATO、やきとり、ごはんと一緒に準備してください。

必要な備品

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- 使い捨て食器
- 使い捨てポリエチレン手袋
- ラップフィルム
- アルミ箱

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。

★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

～もしもの時の備え～

- ・非常食は、最低3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。
- ・「調理せずに食べられるもの」を準備
- ・常温で保管ができ、火や水を使用せずにそのまま食べられるものを準備しましょう。
- ・備える前に一度食べる経験しておくことも大切です。
- ・「年に一度」はチェック!非常食はそれぞれ賞味期限が異なります。定期的に確認しましょう。

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、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!

冷凍みかん
不足しやすい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。

乾物のみそ汁
切り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。

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。