

* 給食だより *

8, 9月号



令和4年8月29日
長岡京市立長岡第七小学校

災害が起こった時、助けがくるまで長くても 3 日間(72 時間) 生きのびれば助かるといわれています。自分の命を守るために災害時の備えをしっかりとしておきましょう。9月1日は防災の日です。備蓄品や非常用持ち出し袋、避難場所など災害時の対策を話し合う機会にはいかがでしょうか。

今年度の防災給食のテーマは「**備蓄品**」です。

災害時には電気やガス、水道などのライフラインが止まることが予想されます。災害が発生した際でも最低限の生活ができるよう、食料品だけでなく身の回りの品を備えておくことが重要になります。また災害時用に特別なものを用意するのではなく、日常的に食べ慣れているもの、使い慣れているものを準備しておくことも大切です。保存のきくものや水を常備し、日々の食事に取り入れて消費、補充するなどして備える方法(ローリングストック法)もあります。



9月1日は
非常食を体験します。

救給五目ごはん

アレルギー28品目不使用です。

温めずにそのまま食べられます。



1人1日分の食品例

※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」



備蓄食料品例

| ★水 | ★主食 (エネルギー源になるもの) | ★主菜 (たんぱく質源になるもの) | ★副菜・その他 |
|--|--|--|--|
| 飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。 | 精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。 | 肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節など)、ロングライフ牛乳など。 | 野菜・果物の缶詰やジュース、乾物、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。 |
| | | | |

備蓄品を使って「ポリ袋調理」に挑戦!

ポリ袋を使うと一度に複数の料理が作れ、洗い物もほとんどなく、調理に使った水を使いまわすことができます。(大きめの鍋の底にお皿を沈め、ポリ袋が鍋の底や側面につかないよう注意しましょう。)

ごはん(2人分)

米 150g(1合)、水 180ml

- ポリ袋に米と水を入れて袋の口をねじり、上の方を結ぶ。(30分程浸漬する。)
- 沸騰したら中火にして①を入れて30分程湯煎し、お湯から出したら10分程蒸らす。

鯖缶とじゃがいもの煮物(2人分)

鯖缶 1缶、じゃがいも 3個、

みそ 小さじ2、砂糖 大さじ1

- じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- すべての材料・調味料を袋に入れて口を結び、20分程湯煎する。