

令和元年9月12日 大川崎小学校

防災給食 特別号

WEBOSEKONTERS





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。本校では町の備蓄物資の賞味期限間近の物を使った防災給食を実施 し8年目を迎えました。今年度は地震発生による避難訓練後に、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。

9月12日の給食

防災給食を体験しよう。

みかんの缶詰

災害時に不足しやすいビタミンCを果 物の缶詰で、手軽に補給します。また甘 いものを少しとることで、心の安定にも つながります。



非常食(カレー)

(今回は救給力レーを使っています。)

非常食のカレーには野菜も入っている ため、栄養のバランスを整えることがで きます。また一般的なレトルト食品と違 い、温めずに食べることができる非常食 です。

乾パン

保存、携帯に便利なように固く焼いたビ スケット状の小形のパンです。

少量でエネルギーを補給することができ ます。

今回は袋入りの乾パンですが、缶入りのも のの中には、賞味期限が5年のものもあり ます。

非常食とは?

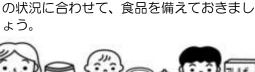
災害などの非常事態により、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。 代表的な非常食には、水、アルファ化米、パン、レトルト食品、缶詰、乾パンなどがあります。

※ 日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると 無駄がありません。

★水 ★主菜 ★主食 ★副菜・その他 (エネルギー選になるもの) (たんぱく質源になるもの) (ビタミン等を補うもの) 野菜・果物の缶詰やジュ 精米・無洗米、レトルトの肉・魚・大豆などの缶詰、 飲料水として1人当たり ース、乾物(切干大根、ひじ カレーなどのレトルト 1日1ℓ、調理などに使 ご飯・おかゆ、アルファ化 き、わかめ、きのこなど)、 う水を含めて3ℓ程度備 米、小麦粉、もち、乾めん、 食品、乾物(煮干し、力 日持ちのする野菜や果物 ツオ節、桜エビなど)、ロ えておきましょう。 即席めん・カップめん、バ 類、即席の汁物、果物の缶 ン、乾パンなど。 ングライフ牛乳など。 詰、調味料、お菓子など。 乾燥 ワカメ

★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と安心で





★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



~宅し宅の時の借え~

・食料品は3日間

非常食は、最低でも家族の人数×3日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。一番大切 なのは「調理せずに食べられる」ことです。また缶切や食器などの用具が不要であることも重要 です。備える前に一度食べる経験を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。