

9月食育だより

令和元年9月12日
大山崎小学校

防災給食 特別号

災害時の食事について考えよう



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）

（今回は救給カ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、携帯に便利の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 (ビタミン等を補うもの)
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、アルファ化米、小麦粉、もち、乾めん、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、カレーなどのレトルト食品、乾物（煮干し、カツオ節、桜エビなど）、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物（切干大根、ひじき、わかめ、きのこなど）、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。

★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～

・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。定期的を確認しましょう。