



きゅうしょくだより

平成 30 年 7 月
大山崎小学校

非常食を給食で体験 特別号

近年、全国で大規模な自然災害が発生しています。先日のお阪北部地震でも、大きな揺れを経験しました。学校ではふだんから安全教育がすすめられている中、学校給食でも災害時に食糧を確保する重要性や非常食について理解を深める取組を行っています。災害発生時でも自らの健康を守るため、栄養バランスのよい食事を心がけてほしいと思っています。

大山崎町の備蓄物資をいただきました



大山崎町では、災害時に備え色々な備蓄物資が準備されています。今回は、賞味期限が迫った「ようかん」をいただきました。

これは、1本160gで171kcal（ごはん100gと同じくらい）もあるため、カロリーが不足しがちな災害時でも簡単にエネルギー補給ができます。また、1つ1つ小分けになっているので、手が汚れてしまうこともありません。

災害が起こると、ふだんより不安やストレスをかかえてしまいます。いつもより食欲もわからない可能性もあるので、甘い非常食は少量でエネルギー確保ができ便利です。

食事のバランス面からは、ごはんやパンなどの主食を食べるために、おかずの非常食も必要です。肉・魚・やさいのおかず系非常食も選びましょう。しかし、ライフラインが使用できないこともあるので、洗い物が出ないようなものを選ぶことが大切です。

非常食の選び方



- ①3日分はそのまま食べられる非常食を用意します。
- ②エネルギー確保のため、主食の非常食をしっかりと準備します。
- ③肉・魚・野菜のおかずもバランスよく選びましょう。
- ④デザートの非常食も準備して、心の栄養補給にしましょう。

非常時の食事や生活を考えよう

2016年4月14日に発生した熊本地震。2011年に発生した東日本大震災の教訓もあり、地震直後に各地から救援物資が届きました。しかし、自治体から避難所に物資が行き渡らない事態となりました。Aさんは、小学校に避難していたようで、その内容をインターネットで配信されました。その内容とは・・・



地震発生後 6日目

まさか一週間も避難する事になるとは思ってもいませんでした。今日の朝ごはんです。



ご飯は炊き込みごはんです。ごはんがずっと続いている生活なので、食事が偏っています。おかずと野菜が恋しくなります。



地震発生後 7日目

8日目にして炊き出しのカレーライス、9日目避難所にきて初めてのおかずだったようです。このようなことが、いつどこで起きてもおかしくない状況です。

ご家庭での備え ～非常持ち出し袋～ をつくりましょう

- * 飲料水や食料を2～3日分、家族の人数に合わせて備蓄しておきましょう。
- * 持ち出し袋は、持てる重さ（5～10キロ）にまとめておきましょう。
- * 取り出しやすく、目につきやすい場所に保管し、家族全員がその場所を知っておくようにしましょう。