

給食だより 9月

9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



水の備蓄は
1人1日3L

水は、命を守るためにとっても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分
1週間だと 21L



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない
手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する
キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。



紙で作る手づくり食器

- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のように折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップフィルム、アルミ箔などをかぶせる。

