

給食だより 9月



1923年9月1日に関東大震災が発生したことになみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことと安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

お役立ち 備蓄食品ひと口メモ

水

生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1日1人3リットルが目安となります。

野菜ジュース

野菜不足を解消。ビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。冷凍保存すると保冷剤代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ

初期の支援物資は炭水化物系が中心になってしまいがち。常温保存のできるかまぼこやチーズなど高たんぱく食品が役立ちます。

菓子

米菓子や、ひと口ようかんは誰にでも好まれ、個別包装がおすすめです。乾燥野菜や果物のチップスなども気分転換になります。

「日常備蓄」については東京都の「東京防災」がとても参考になります

「日常備蓄」で災害に備えよう

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】 <input type="checkbox"/> 米（無洗米が便利） <input type="checkbox"/> レトルトごはん・おかゆ <input type="checkbox"/> アルファ化米 <input type="checkbox"/> 缶入りのパン <input type="checkbox"/> 粉物（小麦粉など） <input type="checkbox"/> 乾めん（そうめん、パスタなど） <input type="checkbox"/> もち	【主菜】 <input type="checkbox"/> 肉、魚、豆の缶詰 <input type="checkbox"/> カレーなどのレトルト食品 <input type="checkbox"/> 乾燥豆 【副菜】 <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰、瓶詰 <input type="checkbox"/> 切り干しだいこんなどの乾物 <input type="checkbox"/> 日持ちする野菜	【果物・菓子】 <input type="checkbox"/> ドライフルーツ <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> チョコレート 【飲料】 <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> 茶 <input type="checkbox"/> ジュース 【調味料】 <input type="checkbox"/> 砂糖・塩 <input type="checkbox"/> 酢 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みそ
--	---	--

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。



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**

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ <p>電気やガスが復旧するまでの熱源になります。</p>	ポリ袋 <p>水入れや調理などに使えます。</p>	使い捨て食器 <p>洗いのめが減らせます。</p>	ラップフィルム・アルミ箔 <p>血に敷くと、洗わずにくりがえし使えます。</p>
キッチンばさみ・ピーラー <p>包丁がわりに使えます。</p>	ウェットティッシュ <p>手や調理器具をふけます。</p>	使い捨てポリエチレン手袋 <p>食材に直接触れず調理ができます。</p>	

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。

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。