



あつ ひ つづ がっこうせいかつ たいちよう
 まだまだ暑い日が続きます。学校生活のリズムをとりもどすまでは体調をくずしがちになる
 た やす すいぶんほきゅう
 ため、しっかり食べてしっかり休むことをこころがけましょう。こまめな水分補給も忘れずに!
 きゅうしょく ようい ま
 9月1日はおいしい給食を用意してみなさんをお待ちしています。



きょねん がつ なんかい じしんりんじじょうほう はっぴよう しょくひん せいざん りゅうつう おお えいきよう
 去年の8月は南海トラフ地震臨時情報が発表され、食品の生産や流通に大きな影響があ
 しぜんさいがい お ぼうさい ひ
 りました。自然災害はいつ起きるかわかりません。9月1日は、防災の日です。これは1923
 はっせい かんとうだいしんさい き た の びちく
 年9月1日に発生した関東大震災により決められました。食べものや飲みものの備蓄を
 かくにん あんび かくにん ほうほう しゅうごうばしょ はな あ きかい
 確認したり、安否を確認する方法や集合場所などを話し合ったりする機会にしませんか。

見直そう!食品の備蓄

定期的に食品の賞味期限や量を確認しましょう。年2回の確認ができると、災害用に長期保存ができる専用の食品でなくても備蓄品になります。

おすすめは、テレビなどで話題になることが増えて意識しやすい9月1日の防災の日と、3月11日の東日本大震災に合わせた年2回の備蓄確認です。



日常的に備蓄をしよう!ローリングストック法

ローリングストック法とは、ふだん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。特別な災害用品でなく、ふだん食べ慣れているものが食べられることで安心感にもつながります。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

備える

水

- 1人1日3リットル×3日以上
大規模災害時にはすぐに給水車が来るとは限らないため、1週間分の備蓄が望ましいとされています。



食料品

- ふだんから食べられているもの。
- 保存が長くできるもの。
- 調理しなくても食べられるもの。



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、使い捨てポリエチレン手袋など。
- カセットコンロ・ボンベ。



食物アレルギーがある場合は避難所等での調達が難しくなるため、さらに備蓄が必要になります。

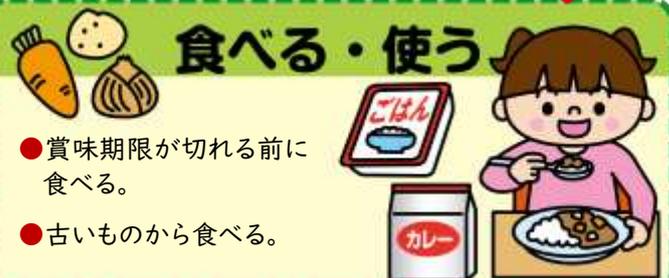
買う・買い足す

- 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食べる。
- 古いものから食べる。



災害時の調理のポイント

水があまり使えない時は衛生が問題になります。水を節約しながら、衛生に気をつけて調理することが大切です。

●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。

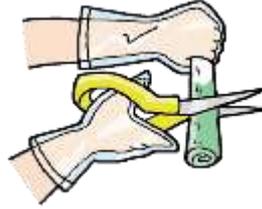


●キッチンばさみや

ピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、ほうちょうのかわりに使えます。

まな板を使わずに調理できるので衛生的です。



●耐熱性ポリ袋を活用する

耐熱性(高密度ポリエチレン)のポリ袋の中で食材を混ぜて湯せんしたり、ご飯を炊いたりすることができます。



やってみようポリ袋クッキング

7月号の給食だよりで「ポリ袋で作るふうせんプリン」を紹介しましたが、他にもいろいろな料理を作ることができます。ふだんから試しておくことが非常時の備えにつながります。

ポリ袋でごはんを炊いてみよう

- ①米カップ1杯に水を米1.2倍分、ポリ袋に入れる。(無洗米でない場合は1~2回洗える余裕がある時は洗う)
- ②空気を抜き、ポリ袋の端をきつく縛り、30分浸水させる。
- ③鍋に耐熱皿を敷き、ポリ袋と水(6~7分目まで)を入れ強火で沸とうさせる。沸とうを保つ程度の火加減で25分間湯せんする。
- ④タオルなどで5分保温した後、タオルでもみほぐしてから結び目を切り、食べる。

高密度ポリエチレン袋とは

半透明でカサカサした感触のポリ袋で、耐水性、耐アルカリ性、耐酸性に優れ、酸素を透過しづらい素材です。スーパーによくある薄めのロールポリ袋の厚さは0.006mmほどで破れやすい

ので、調理用には厚みのある0.01mm以上がおすすめです。商品の表示を確認して、湯せん調理OKとあるものなら安心です。



災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

参考サイト

おいしい災害食レシピ
(栃木県西健康福祉センター)



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e51/system/desaki/desaki/documents/20230324150115.pdf>

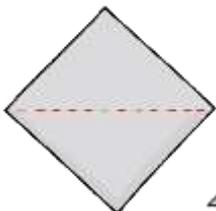


食器がない時のアイデア

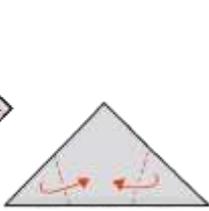
皿にラップなどをしいて使うことで洗い物に使う水を節約します。また、食器の代わりにできるものを作ることができます。



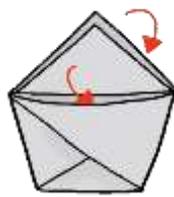
新聞紙や厚手の紙袋を使って食器を作る



- ① 紙を正方形にして三角形に折る。



- ② 両端を矢印のように折る。



- ③ 矢印のように折り手前は袋状のところに差し込む。



- ④ ポリ袋やラップなどをかぶせる。

Q. 冷蔵庫の中の食料はどうすればよい?

A. 大規模災害で停電したら、冷蔵庫が使えなくなります。冷凍庫は少しの間、冷蔵庫として使えるので、食べられる食料を確認しましょう。冷凍食品や生の肉、魚、保存のきかない野菜などから食べます。また、加熱したり調味料につけたりして保存できるようにします。

