



令和8年8月31日発行

学校長 五月女 穰 栄養教諭 陣内 真由美

間もなく夏休みが終わり、新しいステージが始まります。9月も暑い日が続きます。学校生活のリズムをとり戻すまでは体調を崩しがちになるため、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！

火曜日はおいしい給食を用意して皆さんをお待ちしています。



今年の6月にフィリピンでマグニチュード7.8、ベネズエラでマグニチュード7.2と7.5の大地震が起こり、フィリピンの地震では、日本でも津波注意報が発表されました。4月の三陸沖地震では、津波警報が発表されました。地震、津波、豪雨、台風など自然災害はいつ起きるかわかりません。石橋中でも、8年前の豪雨災害では大きな浸水被害を受けました。

9月1日は、防災の日です。これは1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否を確認する方法や集合場所などを話し合ったりする日にしませんか。

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。

お勧めは、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、普段から少し多めに食品などを買っておき、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、普段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！

※現在品薄になっている物もあるので、今は無理のない範囲で備えましょう。

備える

水

- 1人1日3リットル×3日分以上
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

- 普段から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、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消費する。
- 古いものから使う。



災害時の調理のポイント

水が充分に使えない環境では衛生が問題になります。節水しながら衛生的に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、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。



●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。



図書室に防災クッキングの本がいろいろあります。

やってみようポリ袋クッキング

ポリ袋で作る料理は、鍋やフライパンを汚さずにできるので災害が起こったときに、貴重な水を節約することができます。いろいろな料理を作ることができるので、インターネットでレシピを検索してみてください。普段から試しておくことが非常時の備えにつながります。

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。



ポリ袋でご飯を炊いてみよう

- 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。

ポリ袋でオムレツをつくろう

- ①鍋に湯を沸かしておく。
- ②ポリ袋に卵2個を割って入れる。
- ③さらに、牛乳を大さじ2杯・塩を少々を加え、袋をもみ、混ぜる。
- ④ピザ用チーズ2枚を、ちぎって加え、さらに袋をもみ、混ぜる。
- ⑤袋の空気を抜き、加熱すると空気が出てくるので、余裕を持たせて口をしぼる。
- ⑥①の鍋に入れ、中火で15分加熱する。加熱むらをなくすために、最後の3分間は、鍋の中で、オムレツをくるくると回転させる。
- ⑦空気が出て、袋がパンパンになったら、できあがり。結び目を切り、食べる。

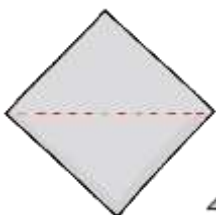
<アレンジポイント>

チーズの代わりに、ベーコン、ハム、ミックスベジタブルなどを加えても、おいしいオムレツができます。分量は、目安ですので、災害時は目分量で加えて調理してください。

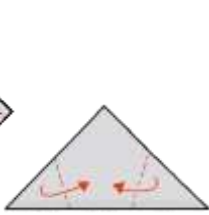
食器がない時のアイデア

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、こんな風に代用食器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。



参考サイト

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>

