



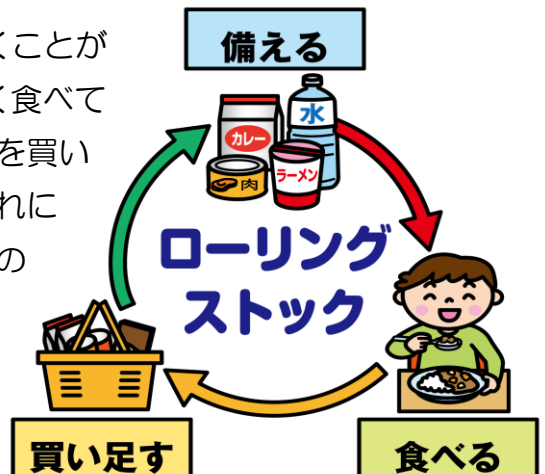
食の備えはできていますか？



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。日本では、地震、津波、台風だけでなく、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風や豪雨の予報が出てから慌てて食料品を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で安心です。この機会に、我が家の備えは十分にあるか確認しておきましょう。

ローリングストックで備えよう

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。「ローリングストック」とは、普段よく食べているものを多めに買い置きし、日常的に食べて、食べた分を買い足す方法です。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るなどのメリットがあります。



ポイント

古いものから使おう

消費する時には必ず一番古いものから使うようにしましょう。
上手に循環させることが大切です。

使ったら補充しよう

ちょっと補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。
消費した分の補充は新たに購入しておきましょう。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。



缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちがする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



水は必需品！

1人1日3Lが目安です。

食材以外に、カセットコンロ・ボンベがあると、調理することができるので、備蓄していた食材をより活かすことができます。

今月から毎月の給食だよりに4回シリーズで防災に関するコラムを掲載します。

9月のテーマは、備蓄品の種類についてです。備蓄品とは、災害発生から復旧までの数日間を自宅で生活できるようにするため、準備しておくものです。食料品や飲料水を始め、トイレットペーパーやビニール袋、ラップ、救急セット等の消耗品や衛生用品等、幅広い種類の備蓄品を備えておくことが大切です。復旧までの期間は、電気・ガス・水道等が使用できないことを想定し、使い捨てできるものを備えておくと便利です。ポイントは普段使っているものを、少し多く用意することです。また育児用品や女性用品、要介護用品、ペット用品など個々の状況により必要なものは、緊急時は手に入りにくい可能性がありますので、使い慣れたものを個別に準備しましょう。

大規模な災害はいつ起こるかわかりません。日頃から少し多めに備えておき、使ったら買い足すことを意識していきましょう。

災害時に役立つ！

備蓄食材で

はるさめサラダ

Let's クッキング！



ご家庭にある備蓄に向いている食材（はるさめとコーンの缶詰）を使ったレシピを紹介します。

<材料>（2人分）

はるさめ	20g
にんじん	20g
ホールコーン缶	20g
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ2/3

<作り方>

- ① にんじんは千切りにする。
- ② ボウルなどに調味料をすべて合わせておく。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらはるさめとにんじんを茹で、ザルにあげて水気を切る。
- ④ 粗熱がとれたら、はるさめを食べやすい長さに切り、②と混ぜ合わせ、味をなじませる。

☆はるさめとにんじんを茹でるときは、**熱いので気をつけてください。**

茹で時間は2～3分を目安に、はるさめの袋の表示通りにしてください。

☆きゅうりやハムなどをくわえると、いろどりが良くなります。

☆災害時は電気が使えないことも考えられますが、通常では冷蔵庫で冷やすとおいしいです。

Let's 食育クッキング教室を開催しました



夏休みにLet's 食育クッキング教室をあいぽっく（保健福祉センター）で開催しました。今回のテーマは、【防災クッキング～自分と家族を守るもしもごはん～】です。家庭で日常的に使用する保存食品を使って、災害時にも活用できるパッククッキングを紹介し、調理実習を行いました。パッククッキングとは、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理法です。

参加者から、このような調理方法があることを知ることができて良かったという声や、もしもの時に美味しいごはんを作れることが分かったという声をいただきました。「もしもの時」の食について学び、家庭での備えについてみなさんも考えてみましょう。

