

9月 食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和4年9月 第89号

夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期は、体育大会に文化祭と行事が盛りだくさんです。夏休みで崩れがちな生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう。

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

防災クイズ 正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？

A  自分の身を守る

B  火を消す

Q2 災害用に備える食べ物は、何日分がよい？

A  ×2日分

B  ×7日分

Q3 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？

A  コップ2はい(400ml)分

B  ペットボトル6本(3ℓ)分

Q4 備えておく食べ物は、どうしておくとよい？

A  災害が起きるまで絶対に食べない

B  備える、食べる、買い足す、食べたたらまた買う、をくり返す

Q5 備えておくおやつは、どんなものがよい？

A  好きなもの

B  きらいだけど長持ちするもの

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す方法を「ローリングストック」と言います。ローリングストックでは、非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことがおすすめです。

ローリングストックのポイント

- ①家庭にある食品をチェックする。
- ②家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める。
- ③足りないものを買い足す。
- ④賞味期限が切れる前に食べ、次の買い出しで食べた分を買い足す。

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができ、そのまま食べられるものや、簡単に調理できるものがおすすめです。災害直後の食事は、炭水化物を多く含む食品に偏りやすいです。栄養バランスも考慮して備蓄食品を選びましょう。また、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上備えておくことで安心です。

主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物



カセットコンロ・カセットボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。やかんや鍋などの調理器具も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

★防災クイズの答え

Q1…A [火を消しにいったら逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る]
Q2…B [大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく]
Q3…B [調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心]
Q4…B [多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える]
Q5…A [精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい]