

食育だより

令和6年9月 No.5

大阪市立大隅東小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)

保護者のみなさまへ

防災について考える ～災害時の食事の備え～



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多く起こっています。大きな災害が発生すると、過去の事例からも言えるように、道路が寸断されたり、ライフラインが止まってしまったりして、日常生活に様々な影響を及ぼすことがあります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。

そのような時、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。また災害時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

ローリングストック法で日常から備蓄する

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、賞味期限を考えて

古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

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、災害時には食べ慣れているものを口にするができるというメリットもあります。**1週間分の食料を備蓄しておくのが望ましいとされています。**



特に**離乳食、食物アレルギー対応食、介護食**などが必要な家族がいる場合は、災害時では手に入りにくい可能性があるため、より多く備えておきましょう。

また、災害時は野菜不足になりやすく、便秘や体調不良を引き起こしやすくなるという問題も起ります。野菜の缶詰、瓶詰、レトルト食品、乾燥野菜などを備えておく心安心です。すぐに調理することが難しい場面では、水分補給もかねた野菜ジュースも有効です。

そのほか、**自分自身や家族の好きな食べものを入れておく心栄養**になります。

災害時の食事は栄養バランスだけでなく、心を満たすことも大切です。



災害時に備えた食品ストックガイド

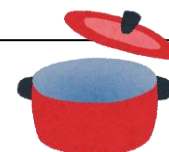
農林水産省では、家庭備蓄についての情報が発信されています。備えておくよい食品の内容やあると便利な道具など詳しく紹介されています。ぜひ、参考にしてみてください。



食品ストックガイド
概要版



災害時に備えた
食品ストックガイド



簡単！パッククッキング

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法です。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作ることができるため、災害時の調理法として注目されています。

大阪市ではパッククッキングのレシピ集を作成しています。もしもの時に備えて、ご家庭でも実践してみてください。



「パッククッキング レシピ集」
(大阪市 HP より)

おすすめ給食メニュー (給食の献立より)

「なすのそぼろいため」 (材料：4人分)

- ・なす(中)…1本
- ・ピーマン…1/2個
- ・豚ひき肉…50g
- ・しょうが…1/2かけ
- ・サラダ油…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1
- ・こいくちしょうゆ…小さじ4/5



(作り方)

- ① なすは半月に切り、さっと水にさらしてあくをぬく。ピーマンは細切りにする。
- ② サラダ油を熱し、みじん切りにしたしょうがを香りよくいため、豚ひき肉をいためる。更になす、ピーマンの順にいためる。
- ③ いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つける。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。