



9月は、防災月間 です

食育だよりでは、2 学期も保護者向け食育情報をお届けしていきます。さて、9 月は「**防災月間**」です。
ひとたび災害が起こると、電気や水が止まったり、食料品が手に入りにくくなったりします。もしものときに慌てないように、日ごろから家庭で食の備えについて考えておくことが大切です。
今月は「**防災と食**」をテーマにお届けします。



家庭で備えておきたいもの



1. 水

飲料水だけでなく、調理に使う水も含めて、一人あたり**3L**が目安です。

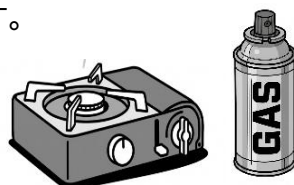
水以外にも、日ごろから飲んでいるお茶や清涼飲料などがあれば一緒に用意しておきましょう。



2. カセットコンロ(ボンベ)

熱源を確保すれば、災害時の食の選択が大幅に広がります。

温かい食事は、身体も温まり災害時に不安や緊張を和らげてくれます。



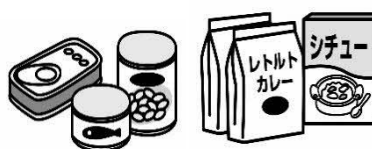
3. 食品

災害時は栄養バランスが偏り、体調を崩しやすくなります。普段から**主食・主菜・副菜**を組み合わせられるよう、意識して食品をそろえておきましょう。

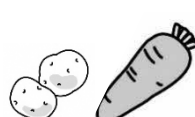
また、ご家族に食物アレルギーがある場合は、避難所等でアレルギー対応食がすぐに手に入らない可能性があります。専用の非常食を多めに備蓄しておくことも忘れないようにしましょう。



主食



主菜



副菜



その他(ジュース・おやつなど)

食べた分だけ買い足す！ ローリングストック

備蓄食品は、普段のレトルト食品や缶詰を「少し多めに買い、食べた分だけ買い足す」方法のローリングストックがおすすめです。賞味期限切れを防げるだけでなく、災害時にも「いつもの味」が家庭にある安心感につながります。



アレンジ！給食レシピ

災害時にポリ袋で作る『ミネストローネ』

★材料(4人分)

- ・キャベツ…120g
- ・たまねぎ…120g
- ・トマト(缶詰)…40g
- ・にんじん…40g
- ・マッシュルーム(水煮)…40g
- ・にんにく…2g
- ・オリーブ油…2g
- ・さとう…0.4g
- ・しお…1.2g
- ・こしょう…少々
- ・うすくちしょうゆ…4g
- ・チキンブイヨン…6g
- ・水…520mL



作り方

- ①野菜は、いつもより小さめのサイコロ状や薄切りに切る。すべての材料を耐熱性のポリ袋に2人分ずつ入れて、袋の上から軽くもんでなじませる。
- ②袋の中の空気をしっかり押し出し、袋の上のほうできつく結ぶ。
- ③鍋の底に耐熱皿を敷き、お湯を沸かす。お湯が沸いたら袋を入れ、蓋をして弱火で約20～25分湯せんする。
- ④湯せん後、全体を混ぜる。

参考文献：農林水産省ホームページ

学校給食献立表は、大阪市のホームページでご確認いただくことができます。また、大阪市 LINE 公式アカウントの友だち登録による毎日の献立配信も行っています。

小学校献立表



LINE アカウント

