

# しょくいく 食育だより

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

れいわ 令和7(2025)年1月

おおさか しりつつみしょうがっこう  
大阪市立 異 小学校

毎月19日は  
食育の日



さいがい

しょく

## 災害と食について

日本では、地震、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料や飲料などの備蓄は十分にしているか確認したり、安否確認の方法や集合場所などを話し合ったりしておきましょう。

さいがい

ふそく

えいようそ

## 災害時に不足しやすい栄養素をとるために



### 災害直後は炭水化物(ご飯やパン、めんなど)ばかりになりやすい

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。



### たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コーンビーフ、牛肉の缶詰や、焼き鳥などの肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができるのでおすすめです。



### 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などになることがあります。



### ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。また乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあるとよいでしょう。

そな

しょくりょう

れい

## 備えておきたい食料リスト(例)



### 【主食】

- ☐ 米(無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りパン
- ☐ 粉物(小麦粉など)
- ☐ 乾麺(そうめん、パスタなど)
- ☐ 即席麺
- ☐ もち



### 【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆などの缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ かつお節などの乾物



### 【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜
- ☐ インスタントのみそ汁など



### 【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ 日持ちする果物
- ☐ あめやチョコレートなど



### 【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



### 【調味料】

- ☐ 砂糖
- ☐ 塩
- ☐ 酢
- ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



みず びちく ひとり にち

## 水の備蓄は1人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は1人3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分(1人21L)の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



おお そな ひつよう  
多めの備えが必要!

## アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の準備が十分でない場合があります。不足の際には、入手が困難になります。食物アレルギーがある人は、多めにアレルギー対応食を準備しておく必要があります。

