



保護者向け食育情報

食育だより 1月

令和8(2026)年
大阪市立鯨江東小学校
城東区栄養教職員

災害時の簡単レシピ 災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）より
鍋で栄養バランスもとれる「捨てる水なし乾物パスタ」 約15分 2人分
【材料】 ペンネ、マカロニなどのショートパスタ 200g/切干し大根 8g(ぎゅっと握って卓球ボール程度)/スライス干ししいたけ 8g(20スライス程度)/さきいか 16g(手のひらに乗る程度)/塩昆布 4g(ひとつまみ)/かつお削り節 1g(ひとつまみ)/ひたひたの水、塩、こしょう
【作り方】 ① 塩、こしょう以外の材料を鍋に入れてふたをして、沸騰したら弱火にする。
② パスタを指定の時間ゆでたら、塩、こしょうで味を調える。

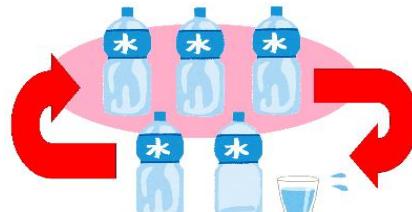
とき しょく そな いざという時のための「食の備え」はできていますか

政府の地震調査委員会では、今後30年以内に「80%程度の確率」で南海トラフ巨大地震が発生すると予測しています。阪神・淡路大震災から31年、東日本大震災から15年となります。地震や台風など災害が発生した場合、店に人が殺到して食品が手に入らないことやライフラインが止まって調理ができなくなることが起こるかもしれません。日ごろから家庭において非常食などを備えておくことが大切となります。

ローリングストック法がおすすめです

いざという時に、非常食を食べようとしたら消費期限が大幅に過ぎていて全て廃棄をしなければいけなかつたということが、起こるかもしれません。
必要な時に非常食が食べられるように、ローリングストック法で買い置きすることをおすすめします。
ローリングストック法とは、ふだん使いながら、使った分を買い足して備蓄していく方法です。

- ① ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を少し多めに買い置きします。
- ② 定期的に古いものから順に食べます。
- ③ 食べた分を買い足して補充します。



ふだんから食べなれているものが災害時の食卓に並ぶので、安心して食事をとることができます。

最低3日、できれば1週間分の備えを

【災害が起きたときの1~2日目】

ふだんからちょっと多めに食材を買い置きして、冷蔵庫や冷凍庫に入っていた食材を活用しましょう。
冷凍庫にごはんや食パン、野菜、冷凍食品等を備蓄しておきましょう。

停電の時は、クーラーボックスや保冷剤を活用して食材を保存することもおすすめします。
氷は、溶かして飲料水として活用することも可能です。

【災害が起きたときの3~7日目】

ローリングストック法で備蓄していた食品を活用しましょう。レトルト食品や缶詰、カップめん、パックご飯、フリーズドライ食品等で乗り切りましょう。



水は何よりも大切です

飲料水は、とても大切です。
ひとり1日あたり3ℓ程度あれば安心と言われています。
家族の分として、1日3ℓ×家族の人数分をローリングストック法で備えましょう。



その他お助け防災グッズ

- ・カセットコンロやカセットボンベを備えて熱源を確保しましょう。
- ・食器にラップを覆ったり、紙皿、紙コップ、割りばしを使うことで、水を節約することができます。
- ・水が使えないとき、ウエットティッシュや消毒用アルコールがおすすめ。
- ・キッチンペーパー、食品用ポリ袋などもあると便利です。

