

# 栄養ニュース

令和8(2026)年 1月号

保護者のみなさまへ

毎月19日は  
「食育の日」です。

大阪市立榎本小学校

今から31年前の1月17日、阪神淡路大震災が、15年前の3月11日には東日本大震災が発生しました。日本は、地震や台風、津波などの自然災害が起こりやすい国土といわれており、いつどこで起こるかわかりません。日ごろから災害対策をして万事に備えておきましょう。

## 災害時の食生活について考えましょう

過去の経験より、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられています。すぐに支援物資が届かないことや物流機能の停止などにより食品が手に入らないことも想定されるため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。また、災害時は栄養バランスが乱れがちになるため災害食での栄養バランスも考えるようにしてみましょう。

### 災害食をバランスよく備えよう

#### 主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギーのもととなるもの

米・パックご飯



#### 主菜

たんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず

乾物



フリーズドライ



#### 副菜

主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

日持ちする野菜類



即席スープ

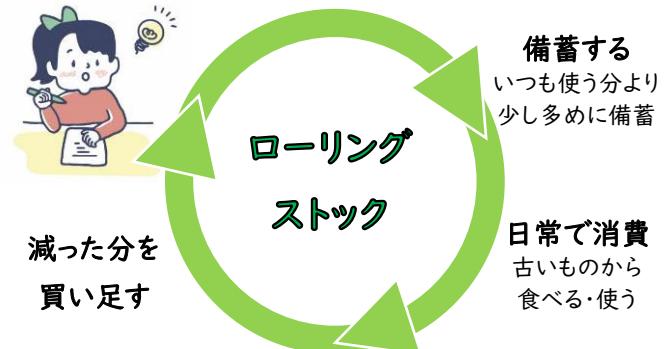


わかめ



## ローリングストック

ローリングストックとは…普段から自宅で利用している食料・日用品を少し多めに備蓄しながら、日常の中で消費して生活する。常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のこと。



### 《選ぶポイント》

- 常温保存が可能
- 調理が簡単
- 普段から食べなれている
- 携帯しやすく使い切りできる
- 常温保存でもおいしい

### 《食生活別選び方ヒント》

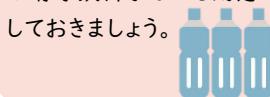
- ◎普段料理をする：常備菜・乾物がおすすめ  
(梅干し、缶詰、切り干し大根など)
- ◎中食が多い：必需品+推奨備蓄食品  
(レトルト食品、フリーズドライ食品など)
- ◎普段料理をしない：必需品+好きなもの  
(カップラーメン、菓子類、非常食など)

水 水も生命の維持に欠かせないものです。料理や飲料として食事や食間などに十分にとる必要があります。

一人あたり  
1日3リットル  
飲料水+調理用水

※湯せんや洗浄用の水は別途必要です。

日ごろから飲んでいるお茶や清涼飲料水なども用意しておきましょう。



### 切り干し大根の中華和え～ポリ袋を使用した、災害時に作れるレシピ～

#### 材料《1人分》

切り干し大根…15g

乾燥わかめ…1g

コーン(缶詰)…10g

醤油…大さじ1/2

酢…大さじ1/2

砂糖…大さじ1/2

ごま油…小さじ1

ごま…小さじ1

コーン(缶詰)…10g

醤油…大さじ1/2

酢…大さじ1/2

砂糖…大さじ1/2

① 切り干し大根、乾燥わかめ、分量外の水を袋に入れる。

② 沸騰した湯で10分程度湯煎する。

③ 水気をよく絞ったあと、コーンと調味料をすべて入れて和える。

【災害時は袋のまま食べると洗い物が出ません。】

1. 鍋に平皿を敷き、1/3程度水を入れる。
2. \*ポリ袋に食材を入れ、袋をねじりながら上の方できつく結ぶ。
3. 袋ごと鍋に入れ、湯煎する。

\*必ず湯煎調理可能なものを使いましょう。

### 1月は給食週間

1月24日から30日までの1週間は、全国学校給食週間です。学校給食の始まりは明治22年、山形県にある私立忠愛小学校で家庭が貧しくお弁当を持って来られない子どもたちのために昼食を出したことが始まりと言われています。戦争がはじまり一時中断ましたが、戦後の食糧難の中でアメリカのLARAからの支援物資が給食用に提供され再開をすることを受け、12月24日は『学校給食感謝の日』と定められました。その後、冬季休業と重ならないように1月24日から1週間を『学校給食週間』とすることが決定されました。

今では当たり前のように毎日食べている給食ですが、この1週間においては、ぜひご家庭でもお子様との会話を通して給食について考える機会を作ってみてください。

