

10月 中越大震災の日 特別号

食育だより

令和4年10月21日
千田小学校

平成16年10月23日に中越大震災が発生してから、18年が経ちます。小千谷市では学校給食を通して「災害時の食」について意識する取組として、小千谷市共通『中越大震災の日給食』を実施しています。今年には21日（金）に『中越大震災の日給食』を提供します。この機会に、ご家庭でも災害食について話題にして頂ければと思います。



～保存食を使って！おいしくバランスアップ！～

工夫して、主食（米やパンや麺）、主菜（肉や魚や卵や豆）、副菜（野菜や果物）をそろえてみましょう。

米粉・小麦粉 乾物類 マヨネーズ
パックごはん 漬物
家にある野菜 缶詰類

缶詰や乾物などの食材を上手に使うことで、料理の幅も広がり、手軽においしくバランスよく食事をとることができます。

*** 10月21日(金) の 献立 ***

○パックごはん ○ストックサラダ ○すいとん鯖缶カレー汁 ○ミニゼリー ○牛乳

ストックサラダ

★ポリ袋を使って手軽に作ろう～★

【材料】5人分

- | | | |
|--------------------|---------------|----------------|
| ◆切干大根（乾） 20g | ◆カットわかめ（乾） 5g | ◆たくあん（干切り） 50g |
| ◆魚肉ソーセージ（半月切り） 30g | ◆コーン缶詰め 40g | ◆ごま（すり） 大さじ1 |
| ◆マヨネーズ 大さじ2 | ◆しょうゆ 少々 | |

【作り方】

- 1 ポリ袋に切干大根とカットわかめを入れる。
- 2 1に、ひたひたになるくらいの水を入れて切干大根とカットわかめをサッともどす。
- 3 2の水をよく切って、他の材料と調味料も加える。
- 4 ポリ袋の上からよく揉んで、味をなじませたらできあがり。



※1人分ずつポリ袋で作れば、食器を使わずにそのまま食べられます。

災害時の栄養



災害時には手に入る食材に限られるため、通常の「主食・主菜・副菜・汁物」のバランスのよい食事がとりにくくなります。カップ麺やパン、おにぎりだけでは足りない栄養を補えるような備蓄に気を付けてみましょう。

★足りない栄養・・・

- ・ビタミン
- ・食物繊維
- ・カルシウム
- ・たんぱく質



野菜の栄養が不足しがちです...

★補う栄養の食材（保存のできるもの）

- ・ひじき
- ・カットわかめ
- ・切干大根
- ・干し椎茸
- ・コーン
- ・大豆
- ・果物缶
- など・・・



災害時への備えを

災害時に備えて、日ごろから食材や日用品を備蓄しておくことが大切です。家族の人数に合わせ、何がどの程度必要か、リストアップしてみましょう。



・・・『ローリングストック』に取り組んでみよう・・・

ローリングストックとは、食材を多めに常備し、日常的に使いながらいざという時のために備えるという、食材のやりくり方法です。

災害時でも、普段から食べなれているものを食べることができるので安心です。



被災時の食事は、心の栄養にもなります。家族の好みや普段から食べなれた「おいしい!」と思えるものを備蓄しておきましょう。

避難時の備え

目安: 1人 1~3日分

非常用持ち出し袋のリスト

各寝室や玄関など



1人につき1つ以上、個人のリュックにいれるもの

- | | | |
|--|--|---|
| <p>必需品</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 飲料水 ※1人あたりおおよそ500ml×3本 <input type="checkbox"/> 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおおよそ3食分 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ ※1人1日あたりおおよそ8回程度 <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン <input type="checkbox"/> 電池式モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> マスク ※1人1日あたりおおよそ3枚程度 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> 保険証のコピー <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の10円玉含む) <input type="checkbox"/> 紙のハザードマップ | | <p>身を守るもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ヘルメット(頭を守るもの) <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 電池式の扇風機 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 簡易敷マット <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> オールインワンクリーム <input type="checkbox"/> 筆記用具(マジックペンなど)・メモ帳 |
|--|--|---|

みんなで使うものは家族の代表が用意する

- LEDランタン...メイン灯として使える明るいものを1灯
- 乾電池(ライトなど機器にあわせてサイズと本数を確認)一例)単3形の場合、1人1日おおよそ17本が目安
- 手回し充電ラジオ...停電時の正確な情報収集に
- 応急手当ができるセット...ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒液など
- 無理なくリュックを背負えるか
- いつでも避難できるように、リュックの傍には履きなれた靴を