



9月1日は「防災の日」防災給食を体験しよう



9月1日(月)は「防災の日」です。防災時の食事について考えるきっかけとしてほしいことから、防災給食を実施します。

8月11日には、熊本県の各地域で集中豪雨に伴う土砂崩れや洪水などの大きな自然災害が起きました。大きな災害が発生した場合は、ライフライン復旧までに時間がかかることや災害支援物資が届かないことも想定されます。

この機会に、災害時の食事についてお家のひと話し合い、非常食の確認も行いましょう。

災害時に備えよう！ 備える食品を考える

●主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。



●主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメ。



●副菜になるもの

ビタミンや無機質(ミネラル)、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



●水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



「ローリングストック法」って？

最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。



9月1日の献立

・牛乳 ・救急カレー ・豆乳ムース
・わかめスープ ・ストックサラダ

東日本大震災の時、ライフラインの停止などで給食が出せなくなったため全国の学校栄養士の先生方がこの非常食を開発されました。



食べる体験をしておくことで、災害時にも安心して食べることができます。

「救急カレー」って？

電気・ガス・水道が途絶えた中で、救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常用に開発された食べものです。



- ・温めなくても、水がなくてもそのまま食べられます
- ・アレルギー特定原材料等27品目は使用していません
- ・国産食材を使用しています。食品添加物は使っていません
- ・底が広がって立てられ、そのまま食器として使えます。
- ・食後は、小さくたためるためゴミがかさばりません。

「ストックサラダ」って？

家にストックしていた食材で作る簡単サラダです。

給食では、切り干し大根・キャベツ・大根漬け・コーン・ツナ・きゅうり・マヨネーズを使ってサラダを作りました。



切り干し大根はビニール袋などで少量の水で戻すことができます。その後、水を捨てて、そのまま使用することが出来ます。(給食では火を通して使います)今回はマヨネーズ味にしましたが、家にあるポン酢や好きなドレッシングなどで代用することもできます。

防災給食の献立にスープを付けています。災害時には、炊き出しで温かい汁ものが提供されることがあります。体が温まり、避難生活で不足しがちな野菜類を補うことができます。

避難生活で不足しがちなビタミン・食物繊維・ミネラルを補うために、果物の缶詰や日持ちのする果物(リンゴや柑橘類など)やフルーツジュース、ドライフルーツなども準備しておくといいですね。