9月1日は「防災の日」防災給食を体験しよう

９月１日（火）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。

５年前の熊本地震や昨年７月には熊本県南部、そして、今年もいろんな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こりました。大きな災害が発生した場合、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考えてみましょう。

【防災の日はなぜ９月１日なの？】

防災の日が制定されたのは、１９６０年で今から６２年も前になります。なぜ９月１日なのでしょう。理由２つあります。

理由１【関東大震災の日】

１９２３年９月１日M7.9の大地震が関東を襲い、死者・行方不明者１０万５３５５人（玉名の人口が７万なので玉名の全人口の１．５倍）の犠牲者を出した日です。

理由２【暦の上で二百十日】

立春から二百十日が９月１日。台風到来シーズンで防災意識を高める良い時期となります。

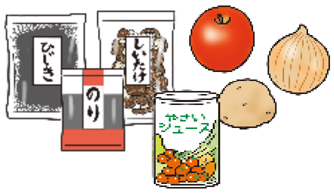
災害時に備えよう!

●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。

●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。



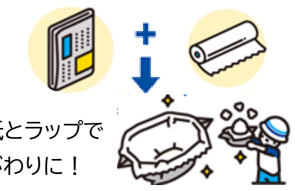
●主菜になるもの

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。缶詰はとくにおすすめ。

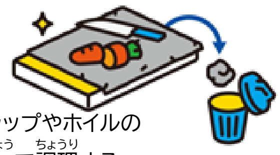
●水

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。

【水が出ないときの工夫】



新聞紙とラップでお皿がわりに！



ラップやホイルの上で調理する

手袋かわりにポリ袋やラップを手にかぶせ、衛生的に調理する

クッキングペーパーをしいて焼く

【災害時に必要な水の種類と量について】

① 飲料用と食事用

１人が１日に使う水は、３Ｌ

３Ｌ／人／日　×　３日間　＝９Ｌ

② 衛生・風呂用

手洗い・歯みがき・お風呂

③ トイレ用

トイレを流すと、１回に１０Ｌの水が使われます。

もしも、１日に５回トイレに行くとすると…→５０Ｌ

３日分→１５０Ｌ

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。

防災給食の献立にバナナをつけています。缶詰やフルーツなどで避難生活で不足しがちなビタミン・食物繊維・ミネラルを補うことができます。その他にも日持ちのする果物（リンゴや柑橘類など）やジュース、ドライフルーツなどもいいですね。