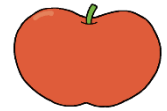




食育だより9月号



函館市立亀田中学校

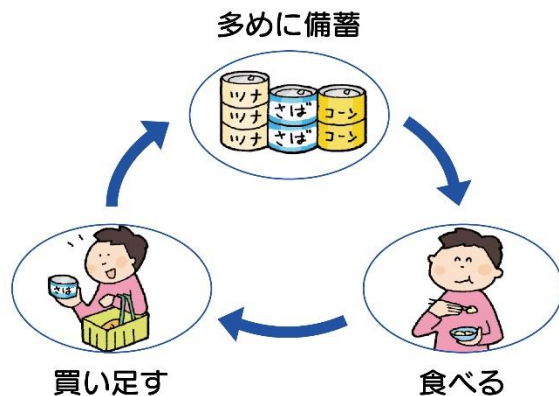
9月1日は、防災の日です。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災をうけて、制定されました。近年日本では、地震や豪雨、台風などの災害が多発しており、それらは今後どのタイミングで起こるかわかりません。

これを機会に、災害が起こった時のための食料や飲料などの備蓄を確認しましょう。

日常的に備蓄をしよう！

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

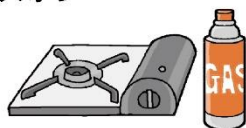
食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



食料品以外にも、災害時の調理に使用できる日用品も備蓄しておきましょう。

災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・
ガスボンベ



電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



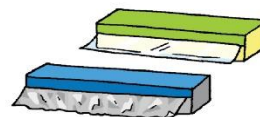
水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



皿に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具
をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れず
調理ができます。

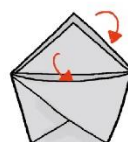
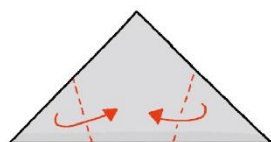
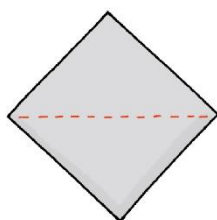


紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。



- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のよう
三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップ
手前は袋状のそこ
ろに差し込む。
- ④ポリ袋や、ラップ
フィルム、アルミ
箔などをかぶせる。



～行事食を知ろう～



今月の17日は、十五夜です。十五夜は別名「芋名月」と呼ばれており、月見団子や里芋などをお供えし、美しい月を觀賞しながら、秋の豊かな収穫に感謝する行事です。

給食では、17日（火）に「お月見団子」と「豚肉と里芋の炒め煮」を提供する予定ですが、ご家庭でもぜひ行事食を味わってください。