

食育だより

がつこう
9月号



かみやまちょうがつこうきゅうしよく
神山町学校給食センター



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。地震や台風以外にも、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。いざという時に慌ててしまわないよう、食の備えを見直してみたいはかがでしょうか。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常時にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買って足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買って足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



家庭で備えておきたいもの

水は必需品!
ひとり1日3リットルが目安です。

水や食料品以外に必要な備えは何があるかな?

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあると便利です!



数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。