

## 食育だより



第3号 平成29年2月

あま市立学校給食センター

# 「もしも」に食の面から備える

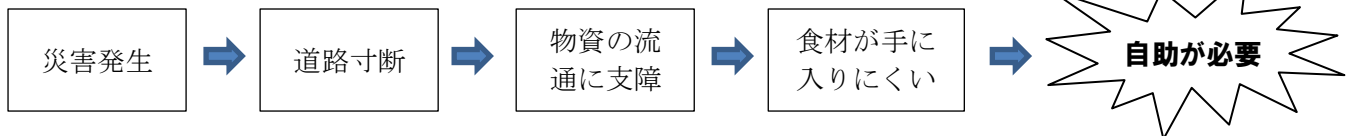
東日本大震災から6年が経とうとしている中、2016年4月には熊本地震が発生しました。南海トラフ巨大地震・首都直下地震が予想されるなど、災害への備えは今や私たち1人1人の現実的な課題となっています。「もしも」を考えることは「いつも」の暮らしを見つめ直すこと。日々の暮らしの中で何を意識し、取り入れ実践すればよいのでしょうか。今回は「食」の面から備えについて考えてみたいと思います。

## 食糧備蓄のすすめ



### ○なぜ、備蓄が必要なのか？

いつ起こるか分からない自然災害は、被害の状況によっては避難所生活を余儀なくされることも考えられますが、自宅に留まることができる場合などは、備蓄品を使って復旧まで生活することもあります。「もしも」の際には、自宅に備蓄をしていなかったからといって食糧・水などを慌てて買い出しに行っても欲しいものは手に入りません。そこで、防災として自分で備える「自助」が必要になります。



東日本大震災の直後、首都圏のスーパーやコンビニで食品の棚が空っぽになったのは、記憶に新しいことです。あの日をきっかけに、多くの人が家庭での食糧備蓄について考えるようになりました。私たちはどのくらいの備えをすればいいのでしょうか？その答えが、スーパーやコンビニでの買い占めだとすれば、違うような気がします。大切なことは、私たちが日常的にどのようなものを食べ、蓄え、いざというときにそれらをどう持ち出し、使いこなせるかということではないでしょうか。

### ○備蓄食材を選ぶポイント

- ・家族や自分の好きなものや、食べ慣れているものを選ぶ
- ・常温保存ができるもので、使い切りサイズを選ぶ
- ・水道、電気、ガスが停止した際でも調理しやすいものを選ぶ



#### 主食…活動エネルギーの源

- ・米（無洗米、アルファ化米が便利）
- ・レトルトごはん、おかゆ
- ・クラッカー
- ・乾パン
- ・餅
- ・シリアル
- など

#### 主菜…良質なたんぱく質や脂質の供給源

- ・肉、魚、豆などの缶詰
- ・カレーやシチューなどのレトルト食品
- ・高野豆腐、麩などの乾物
- など

#### 飲料…水分不足は不調の素

- ・水（飲料用+調理用で1人1日3L）
- ・お茶、ジュースなど

#### 副菜…ビタミン、ミネラルなどの確保

- ・切り干し大根、わかめ、ひじき、刻み昆布などの乾物
- ・トマト、コーンなどの缶詰
- ・じゃがいも、にんじん、たまねぎなど日持ちする野菜
- ・梅干しなどの漬け物類
- など

#### 果物、菓子類…おやつは心の栄養

- ・果物缶
- ・ドライフルーツ
- ・チョコレート、あめ、ビスケット、せんべい
- など

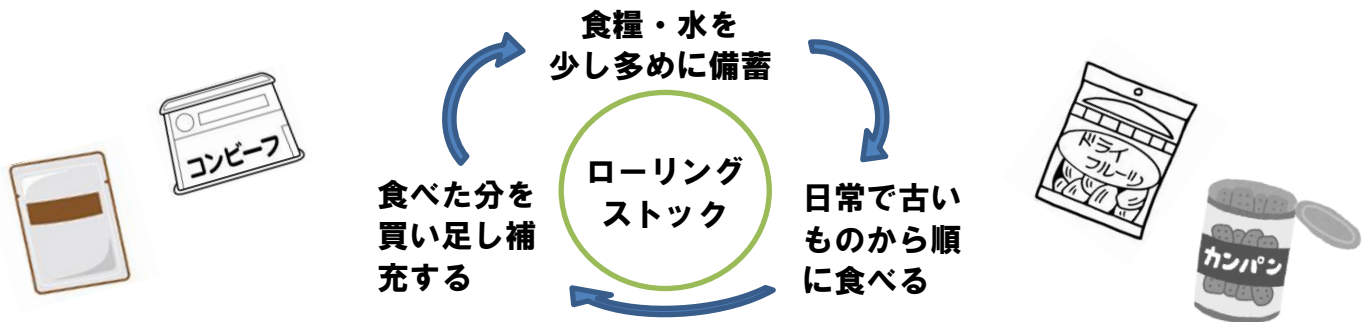
☆これらを参考に家族の人数、高齢者や乳児がいるか等によって用意する食材を変えることが必要です。

# オススメ備蓄法「ローリングストック法」

## ○非常食に関するよくある失敗…。

非常食の備蓄法と聞くと、多くの方が「3年、5年と長期保存の効く食糧を大量に買い込み保存しておく」と考えるのではないのでしょうか。もちろん、間違っているわけではないですが、このような方法の場合、「気が付いたら賞味期限が過ぎていて廃棄した」とか「賞味期限が来月に迫っていて毎日のように缶詰や乾パンを食べた」という失敗が起こりがちです。

そこで、「ローリングストック法」という方法をご紹介します。この方法は前述の3年、5年といった長期保存が効く非常食を、その期間まで食べずに置いておくという考え方ではなく、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食が備蓄されているという、まさにその名の通り「食べ回しながら備蓄する」という方法なのです。



## ○ローリングストック法の利点

- いろいろな食品から選択でき、その中から好みのものを備蓄できる
  - ☆ローリングストック法での賞味期限の目安は1年です。1年の賞味期限であれば各種レトルト食品、フリーズドライ食品など多彩な非常食の選択が可能になります。
- 賞味期限切れによる廃棄を減らせる
- 日常的に食べていれば、災害時でも食べ慣れているものが食べられる

### 作ってみましょう！ ～乾物レシピ～

## 切り干し大根サラダ

おすすめの備蓄食材は乾物！保存がきくだけでなく、軽くてかさばりません。切ってあるので戻すだけですぐ使えるのもポイントです。

#### 材料（4人分）

切り干し大根	30g
きゅうり	1本
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ2
ごま油	小さじ2

#### 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、よく洗って水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうりは細切り、にんじんはせん切りにし塩もみ（塩分量外）をしておく。  
☆非常時は、ピーラーを使うと包丁を使わずに調理ができます。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②と一緒に和えて完成。  
☆非常時の調理には、ポリ袋が大活躍！厚手のものを用意しておく、ボウル代わりになったり、食器にかぶせて洗い物を減らせたりと便利です。

※2月13日（月）の給食で、レトルトカレーを使用します。あま市では給食が提供できない状況に備えレトルトカレーを備蓄しており、その入れ替えも兼ねています。この日の献立には、紹介した切り干し大根サラダも登場します。給食を通して、防災を子どもたちにも意識してもらえればと思います。

※ きりとり ※  
日ごろの子ども給食時の様子や学校給食に対するご意見や感想などお聞かせください。

※この用紙をお子さん経由で担任の先生にお渡しください。その後は、担任の先生→給食主任の先生→給食センターまで送付してください。お手数をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。