

食育だより

2月

令和6年2月21日
舞鶴市教育委員会

防災と食

～「もしもの時」に備えましょう～

今年の元日には大きな地震、津波が発生しました。ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から自分（家族）の命は自分で守る意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった場合に、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、支援が届くまでに3日から1週間程度かかることを想定して、備蓄食を用意しておくといわれています。



家庭で備えておきたいもの



水

- 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



食料品

- 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

- 災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。



カセットコンロ・カセットボンベ

- ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



備える



- 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



非常用持ち出し袋に入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やようかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。

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。

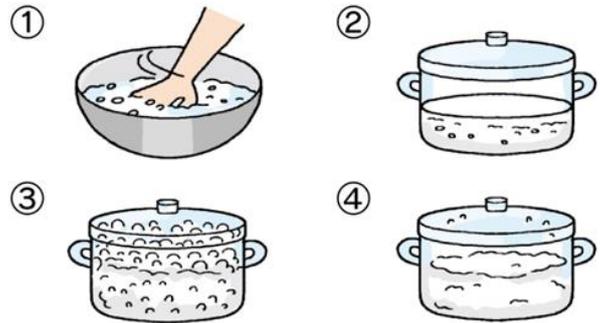
災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



鍋でご飯を炊こう ★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米（一人分80g）をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。



災害時の調理のこつ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない

手洗いが十分にできないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



●キッチンばさみやピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ポリ袋の中で食材を混ぜたり、ごはんを炊いたりすることができます。



2月 給食レシピ

大豆の抹茶きな粉和え

【材料】1人分

大豆（乾燥）	15g（ゆで大豆なら38g）	
片栗粉	適量	
揚げ油		
A {	きな粉	2g
	さとう	2.4g
	塩	少々
	抹茶	0.15g

給食では舞鶴抹茶を使用しました。

【作り方】

- ① 大豆は水につけてもどしやわらかくゆでる。（またはゆで大豆を使用する）
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、揚げた大豆と和える。