

もぐもぐだより

宮津市学校給食委員会
 献立作成部会
 令和5年9月1日
 No.3

9/1は防災の日！災害時の食事

9月1日は「防災の日」、その日を含む1週間を防災週間としています。今から100年前の1923年に起きた「関東大震災」の日であること、また9月は台風の時期にも重なることから、地震や風水害等に対する心構え等を育成するために、「防災の日」は設定されました。

近年は、地震だけでなく大豪雨や台風による洪水、河川の氾濫、土砂崩れなどの自然災害が日本各地で起こっています。災害が起きて、普段の生活ができなくなったとき、「食べること」はとても重要になります。この機会に、家庭において改めて「防災」について考えるきっかけにしてもらうため、9月14日（木）に「防災給食」を実施します。今回は、保存がきく乾物や缶詰、冷凍の野菜を使った「とうもろこしとベーコンのピラフ」「ビーフン入り野菜炒め」「中華スープ」です。

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
- 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



宮津市では、非常時にも給食が提供できるよう、温めなくても食べられるレトルトパウチのカレーを備蓄しています。



家庭の備蓄「ローリングストック法」

日ごろから自分や家族の命を守るため「家庭備蓄」は大変重要です。普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足していく「ローリングストック」という簡単に家庭でも取り組める家庭備蓄の方法もあります。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。野菜ジュースや野菜の缶詰、乾燥野菜などの備蓄があるとよいです。

