

かめかめへ

9月1日は、「防災の日」です。その日にちなんで、1日早いですが…今日8月31日に「防災給食」として、『救給カレー』が提供されました。

近年地震だけでなく、豪雨や台風による自然災害が日本各地で起こっています。災害が起きて、普段の生活が出来なくなった時、「食べる事」はとても重要になります。

この機会に、ご家庭でも改めて「防災」について考えるきっかけにしてみましょう。

食育だより

令和4年8月..臨時特別号..
ふじみ野市学校給食センター



災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるものなどを多めに備蓄しておきましょう。



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】

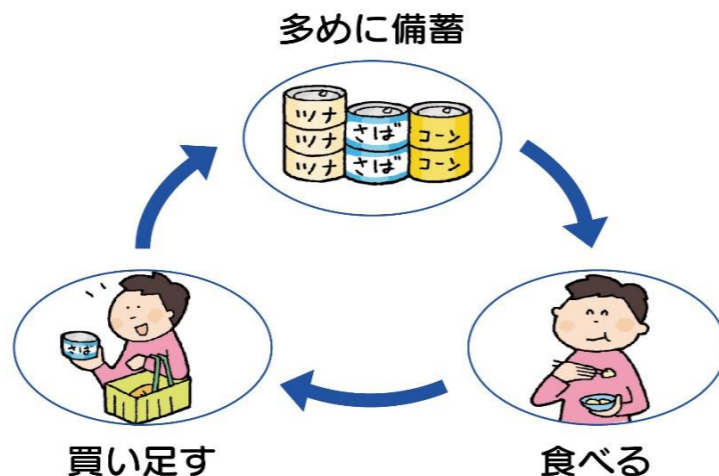
- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



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おき、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。



Q.電気・水道・ガスはどのくらいで復旧するの？

A. 大規模災害が発生したら、電気・水道・ガスが停止し、利用が困難になります。

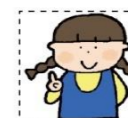
阪神・淡路大震災以降に発生した地震災害時の停電被害の復旧にはおおむね1週間程度、都市ガス設備被害の復旧にはおおむね1～2か月程度、断水などの被害の復旧には1か月以上かかっています。電気、水道、ガスのかわりとなるものを多めに備えておきましょう。



なので…最低でも1週間分の備蓄が望ましいです！！

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

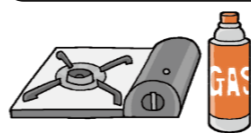


一人分
1週間だと **21L**



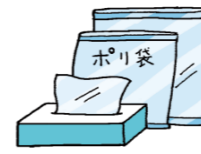
災害時の調理に使える日用品

カセットコンロ・ガスボンベ



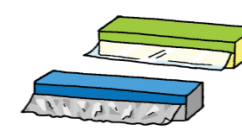
電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



水入れや調理などに使えます。

ラップ・アルミホイル



皿にしくと、洗わずにくり返し使えます。

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。

使い捨て食器



洗い物が減らせます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

災害時の調理のコツ

節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手でさわらない

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が…扱いには十分気を付けましょう。



●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。



「ポリ袋でご飯を炊く」方法

- ①鍋に耐熱皿をしき、お湯を沸かす
- ②ポリ袋に分量の米と水を入れる
- ③15分つけ置いておく（ヌカ臭さがとれます）
- ④ポリ袋を空気を抜くように袋の口までねじり、上の方でしっかり結びます。
- ⑤沸騰したら、中火にして④を入れて25～30分湯せんにかける。
- ⑥お湯からポリ袋を出して、10分位蒸らしたら出来上がり！！

