



2024年
9月2日発行
食育月目標



☆今月の目標☆ 防災食を考えよう

～ 令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介します～



9月1日は、「防災の日」です。
1923(大正12)年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。
この日は、台風や地震などの災害があったときに備えて防災品を準備をする日です。

各家庭に合った備蓄の方法を考えよう

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいとされています。
備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用しながら、災害時にも使用できる「日常食品」があります。
「日常食品」を多めにすると、一定量備えることができ、栄養バランスはもちろん、家族の好みや使い勝手を考えながら食品を選ぶことができます。また、使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない、備蓄を心がけましょう。

①家にどんな食品があるか確認しよう

②家族の人数や好みに応じた内容や量を決めよう

③②で話し合った内容をもとに、足りないものを買足そう

④賞味期限前に食べて、食べた分を買足そう(これをローリングストックという)

なぜ備蓄が必要なの？

★災害直後は炭水化物ばかりになりがちになります。

栄養バランスを考えないと、体調を崩しやすかったり病気になりやすくなります。そうならないためにも、たんぱく質が多く含まれ、長期保存ができるツナ・さば・いわしなどの魚介の缶詰や、肉類の缶詰を用意しているといいですよ。

★口内炎・便秘なども起きやすくなります。

野菜などのストックをしていないとビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素が摂りにくくなります。根菜類やイモ類などの日持ちする野菜や乾物・ドライフルーツなどがあればいいでしょう。

備蓄に適した食品の選び方やローリングストック法等を詳しく知りたい人は、農林水産省HP「災害時に備えた食品ストックガイドの概要版」に詳しくまとめられています。家族で話し合い、災害に備える機会にしてみませんか？

詳しくは農林水産省WEBサイトの「家庭備蓄ポータル」で!

農林水産省 大臣官邸政策課
食料安全部
www.maff.go.jp/kyosei/kyosei.html



なにから準備したらいいの？
どれだけ、どんなものを準備したらいいの？
疑問に思う人はたくさんいますよね。このHPでは、家族の人数や年代を入力するだけで備蓄品リストを作成してくれますよ。



東京備蓄ナビ

作ってみよう! 給食メニュー!!

キーマカレー

<作り方>

- ①人参はせん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②なすは、厚めのいちよう切りにし、水にさらしてあく抜きをする。
- ③土しろうが、にんにくはみじん切りにする。
- ④なべに油を入れ、土しろうが、にんにくを炒めて香りを出す。
豚ひき肉をよく炒め、塩・こしょうを加え、炒める。
- ⑤ローリエを加え、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
- ⑥水、ケチャップを加えて煮込み、調味する。
- ⑦なす、枝豆、カレールーを入れさらに煮込み、ガラムマサラを加えたら、できあがり!

キーマはひき肉という意味です。
給食では、ホールコーンやひきわり大豆を入れることもあり、様々なアレンジをすることもできます。



<材料>数量(4人分)

豚ひき肉	200g
人参	中1/2本(80g)
玉ねぎ	中1個(200g)
なす	中1/2本(80g)
枝豆	30g
土しろうが	ひとかけ
にんにく	ひとかけ
カレールー	50g
水	450CC
ローリエ	1枚
ケチャップ	大さじ1
ガラムマサラ	少々
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1

