



☆今月の目標☆ 防災食を考えよう



9月1日は防災の日です。1923(大正12)年9月1日に発生した関東大震災の教訓から、災害への準備や命を守る行動を考える日です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料や飲料などの準備が十分にあるか確認したり、安否の確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。

災害に備えよう！～家庭で備えておきたい水・食料品～

ライフライン（電気・水道・ガス等）の復旧や支援が届くまでに必要とされる
3日分～1週間分を家族の人数分 備えておきましょう。



水の備蓄は一人1日3L

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。その他にも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。



備えておきたい食料リスト

★日頃から利用できる食品で備蓄しましょう

【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
- ☐ 長期保存パン
- ☐ 乾めん(そうめん・うどん・パスタ)
- ☐ カップ麺
- ☐ もち



【果物・おやつ】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ ナッツ類
- ☐ゼリー飲料
- ☐ ビスケット、せんべい
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【副菜】

- ☐ 乾物(切干大根、わかめ等)
- ☐ 野菜の缶詰・瓶詰
- ☐ 日持ちする野菜(根菜等)



- #### 【調味料】
- ☐ 砂糖
 - ☐ 塩
 - ☐ 酢
 - ☐ みそ
 - ☐ しょうゆ



多めの備蓄が必須！

アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不測の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めの対応食を備蓄しておく必要があります。



作ってみよう！給食メニュー！！

ハニーレモンチキン

9月1日の和泉ハニーレモンチキンでは、和泉市でとれたレモンとはちみつを使ってソースを作るよ！



<作り方>

- ① フライパンに調味料Aを加え、ひと煮立ちさせてソースを作る。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶし、油で揚げる。(油の温度は170℃くらい)
- ③ ①に揚げた鶏肉を入れ、ソースをからめる。
- ④ 全体に味がなじんだら、できあがり！

<材料>数量(4人分)

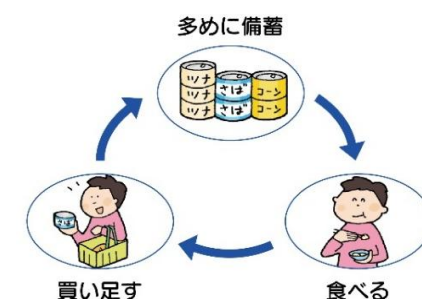
鶏肉(もも)	2枚
片栗粉	適量
揚げ油	適量
濃しょうゆ	小さじ2
はちみつ	大さじ1
レモン果汁	小さじ1
白ワイン	小さじ1
水	小さじ1

A



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を食べられます。



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。乾燥野菜や野菜の缶詰・瓶詰め、レトルト食品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玉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。



何をどれだけ準備をしたらいいのかわかりませんか？
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。
この機会にぜひ見直してみてください。



(東京備蓄ナビ)

