

給食だより

9月号

令和7年9月19日
新座市立新座小学校

～毎月19日は「食育の日」～



～9月1日は防災の日 災害時の食事特集～



災害時の食生活 ≠ 日常生活の食事



災害発生直後にまず摂取したいもの

水(飲料水) ※現在5～15年の長期保存水が販売されています

+

エネルギー源になるもの(炭水化物・脂質・タンパク質)

ポイント:それまで普通に食事を摂取していた人であれば、他の栄養素は

1か月位食べなくても欠乏症という深刻な状態は避けられます。必要以上に心配しないようにしましょう

まずは、足りないものを心配するよりも運びやすさ、衛生的なものであることの方が大切です！

参考:栄養と料理 2016年4月号・FOODCOM ホームページ

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？



電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※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。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。



> いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？(政府広報オンライン)

> 災害に備えた家庭備蓄のポイント(政府広報オンライン) <動画>

キーワード🔒

ローリングストック&パッキング

※農林水産省 HFP & 政府広報オンライン

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、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すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



水道やガスが止まっても簡単に料理ができる！「パッキング」

パッキングとは、ポリ袋（高密度ポリエチレン製）を利用した簡単調理法のこと。

「ポリ袋に食材を入れて袋ごと湯に入れて加熱するだけで、簡単にご飯が炊けるし、おかずやデザートも作れます。熱源はカセットコンロや、電気が使えれば電気ポットでもOK。1つの鍋で数種類の料理を同時に作れるし、洗い物が減って水を汚さないこともメリットです。覚えておけば、非常時でも温かくておいしい食事をとれるので、ぜひ試してみてください」（防災アドバイザー・岡部梨恵子さん）

ご飯の炊き方

水 90ml
洗っていない 米 60g

洗った米なら30分、洗わない米なら50分で完成！

1. ポリ袋に米60グラムと水90ミリリットルを入れる。

2. 空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上のほうを結ぶ。

3. 鍋に湯を沸かして底に皿を1枚敷き、2を入れて加熱。

これだけは備えておきましょう
[カセットコンロ]



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理をするのに必要です。ボンベの買い置きも忘れずに。

[水]



飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理などに使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

[缶詰]



調理不要で、そのまま食べられるものを選び、缶切り不要のプルトップタイプがおすすめ。

[米]



備蓄の柱です。2キログラムの米が1袋と、水と熱源があれば、（1食=0.5食=75グラムとした場合）約27食分になります。