

きゅうしょくだより No.3

★9/1は「防災の日」です。

防災の日の由来は、関東大震災が1923年9月1日に発生したこと、また、この時期に台風などの天災が多かったことなどから制定されました。今年、関東大震災から102年、阪神淡路大震災から30年です。この機会に、地震について、災害について、防災について、いまいちど見直してみると良いでしょう。

皆さんの家では、災害時の対策をしていますか？天災は急にやってきます。大きな災害が起こると、食べ物などの生命維持に必要な物品が手に入りにくくなります。また、ガス・電気・水道などのライフラインが停止すると普段の生活とは違う不便な生活をする事となります。そんな時でも困らないように、日頃から対策を取っておく必要があります。ローリングストックなどの方法を活用して、災害時にも普段と大きく変わらないような生活ができるように対策をしておくことで良いでしょう。また、日頃から、ガス・電気・水などを大切に使う心がけましょう。

〈日本の大きな震災〉

関東大震災（1923.9.1）、阪神淡路大震災（1995.1.17）、東日本大震災（2011.3.11）

★災害対策のポイント

1. 家族で災害が起きた際にどうするか、日頃から話し合っておきましょう。
→連絡方法、避難場所のルート確認、備蓄物品の場所、使用方法的確認 など
2. 最低3日分の備蓄をしましょう。（ローリングストック法）
→災害時に必要な物品や食料品をピックアップし、人数分×3日分の食料品を備蓄できると良いでしょう。

それらを、日常生活に取り入れながら生活すると、いざという時に慌てないで対応できるでしょう。【参考】

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 → → → → →

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



★防災献立（9/2）の紹介

1. レトルトコーンスープ（非常食用）

今回の給食では、温めなくても開けたらそのまま食べられるコーンスープを提供します。1人1個提供します。自分で開けて付属のプラスチックスプーンで食べてみましょう。今回は賞味期限3年以上ある非常食用レトルト食品ですが、通常家で使用しているレトルトカレーなども比較的賞味期限が長く、常温でも食べられる食品なので、日ごろから自宅に備蓄しておき、ローリングストック法を用いて、使い回していきましょう。

2. ビスケット（保存食用）

保存年限が長く、卵不使用です。1袋6枚入り300kcalで、白ごはん大盛り1杯分（約200g）に相当し、手軽にエネルギーを摂取できます。1人1枚提供しますので、牛乳と一緒に食べると良いでしょう。

3. 塩昆布和え

常温で比較的保存期間の長い「塩昆布」は、白ごはんに乗せて食べても美味しいのですが、調味料としても使えます。ポリ袋に切った野菜を入れて、塩昆布を加えて揉み込むと、簡単な和え物ができます。紙コップやポリ袋、ラップなどの使い捨て物品も災害時には欠かせません。備蓄物品の中に追加しておくことで良いでしょう。

