

# しょくいく 食育だより 「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう  
 苫小牧市立美園小学校  
 れいわ ねん がつ にちはつこう  
 令和4年8月30日発行

## 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？



2018年9月6日に発生した北海道胆振東部地震から4年が経ちます。北海道全域で大規模な停電があり、苫小牧市の給食にも影響がありました。数日間は、牛乳など一部の食材が届かず、予定していた献立を変更しながらの提供になりました。あの時に経験したことを忘れず日頃から非常時に備えておきましょう。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常生活の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



### おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすめです。栄養バランスが偏ってしまわないように、考慮して選びましょう。そして、生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上を備えておきましょう。

#### 主食（炭水化物を多く含むもの）

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

#### 主菜（たんぱく質を多く含むもの）

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

1人1日3ℓを目安に、3日以上

#### 副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、乾燥ワカメ、即席めん、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

#### 家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど



カセットコンロ・ガスボンベなどの熱源があれば、お湯を沸かすことができ、食べられる食品の幅が広がります。鍋も一緒に用意しておきましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 防災クイズ

## 正しいのはどっち?

防災についてのクイズです。  
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは?

**A** 自分の身を守る

**B** 火を消す

**Q2** 災害用に備える食べ物は、何日分がよい?

**A** ×2日分

**B** ×7日分

**Q3** 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量がよい?

**A** コップ2はい(400ml)分

**B** ペットボトル6本(3ℓ)分

**Q4** 備えておく食べ物は、どうしておくがよい?

**A** 災害が起きるまで絶対に食べない

**B** 食べたらまた買う、をくり返す

**Q5** 備えておくおやつは、どんなものがよい?

**A** 好きなもの

**B** きらいだけど長持ちするもの



- Q1…A 【火を消しにいつて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】  
 Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため。特にお米を備えておく】  
 Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】  
 Q4…B 【多めに買って置き、食べたら買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】  
 Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】



### 給食センターで用意している非常食

給食センターでは、自然災害などにより調理が困難になった場合や、給食に危険物の混入が見つかった場合など、安全な給食が提供できない緊急時に備えて「非常食」を3種類用意しています。

3種類ともアレルギー特定原材料等27品目不使用の商品です。詳しい原材料については4月の献立表裏面に記載しています。苫小牧市のHPからご確認ください。

あたたか  
温めずたりせずそのまま  
食べられるカレーライス

