

しょくいくだより

令和4年9月

京田辺市学校給食委員会



家庭での食品備蓄について

地震や豪雨など大きな災害がおこると、電気・ガス・水道などのライフラインがとまったり、食べ物が手に入りにくくなります。非常時に備えて、各家庭では水や食

べ物を置いておくことが大切です。

9月1日は「防災の日」です。家にある非常食や備蓄品をチェックしてみましょう。非常食をとくに用意をしていない、というご家庭でもふだんからよく食べる食品を少し多めに買って置いて、使った分を買い足す、「ローリングストック法」で、無理のないそなえを心がけましょう。



備蓄品リスト

家族の人数×最低3日分(できれば、1週間分があると安心です)が必要です。水とカセットコンロ(ボンベもいっしょに保管)があれば、非常時でも温かい食事をとることができます。

必需品!

水 1人1日3リットル

カセットコンロ・カセットボンベ

ガス

ボンベは1週間当たり1人6本が目安

主食 (エネルギー源となる炭水化物を多く含むもの)

こめ、レトルトごはん、おかゆ、アルファ化米、もち、パン缶、即席めん、乾パン、シリアルなど

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

肉、魚、かつお節、レトルトカレー、シチュー

魚、肉、豆などの入った缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物(にぼし、かつお節など)

副菜 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

野菜ジュース、乾燥わかめ、ひじき、のり、インスタントみそ汁、スープなど

日持ちのする野菜(いも、たまねぎ、ごぼうなど)、野菜の缶詰、野菜ジュース、切り干しだいこん、乾燥わかめ、ひじき、のり、インスタントみそ汁、スープなど

果物 (ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うもの)

みかん、ジュース、ドライフルーツなど

日持ちのする果物(りんご、みかんなど)、果物の缶詰、ジュース、ドライフルーツなど

その他

チョコレート、キャンディー、乳児用ミルク、ドロップ

すきなお菓子や、飲み物、調味料、アレルギー対応食、離乳食、乳児用ミルク、ロングライフ牛乳など

備品類

使い捨ての食器類、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、アルミホイル、ラップ、ポリ袋、キッチンペーパーなど

食育×クイズ レッツ! しょくいクイズ



非常食のひとつである「乾パン」は、ビスケットのように固く作られたパンです。缶の中には、乾パンといっしょに入っているものがあります。それはなんでしょうか？

- ①チョコレート
- ②ピーナッツ
- ③あめ
- ④こおりざとう



【正解】④

こおりざとうをなめることにより、乾パンが固く作られたパンであることがわかります。