

食育だより

柏市立豊四季中学校
令和4年9月1日



9月1日は防災の日

9月1日は関東大震災が起きた日で8月30日～9月5日の一週間は、防災週間と定めています。地震や台風がくると、防災について考えますが過ぎ去ると私たちは忘れてしまいがちです。災害はいつ起きるか分かりません。必ず備蓄や避難方法などについて家族で話し合い、見直して災害に備えましょう。

各家庭に合った備蓄の方法

<p>①家にある食品をチェック</p>	<p>②家族の人数や好みに応じた内容や量を決める</p>
<p>③足りないものを買い足す</p>	<p>④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す</p>

家庭備蓄の食品の量は、「一人最低3日～1週間分×家族の人数」が望ましいといわれています。備蓄食品には、災害時に使用する「非常食」と、日常的に使用する「日常食品」があります。「日常食品」を多めにすると、常に一定量を備えることができます。家族で家にある食品を見直して、栄養バランスや使い勝手、好みなどを考えて食品を選びましょう。

©少年写真新聞社2022



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9L(飲料水+調理用水)が望ましいといわれています。また、カセットこんろとカセットボンベがあると、食品を加熱することができて食の選択肢が広がります。



©少年写真新聞社2022

”水道が止まった時に役立つ保存水や熱源を有効に使える料理！”

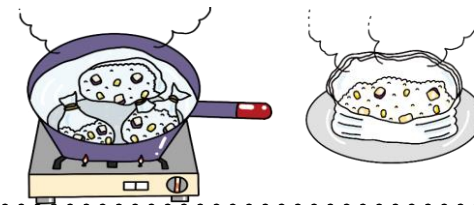
ポリ袋で炊くご飯

【作り方】

- ①ポリ袋に無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。お好みでコーンをいれてもおいしいです。
- ②沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き、(ポリ袋が直接あたらないように)、口を結んだ①を入れて沸騰してから中火で20分ほど煮る。
- ③鍋の火を止め、15分蒸らす。
- ④鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器にかぶせていただきます。

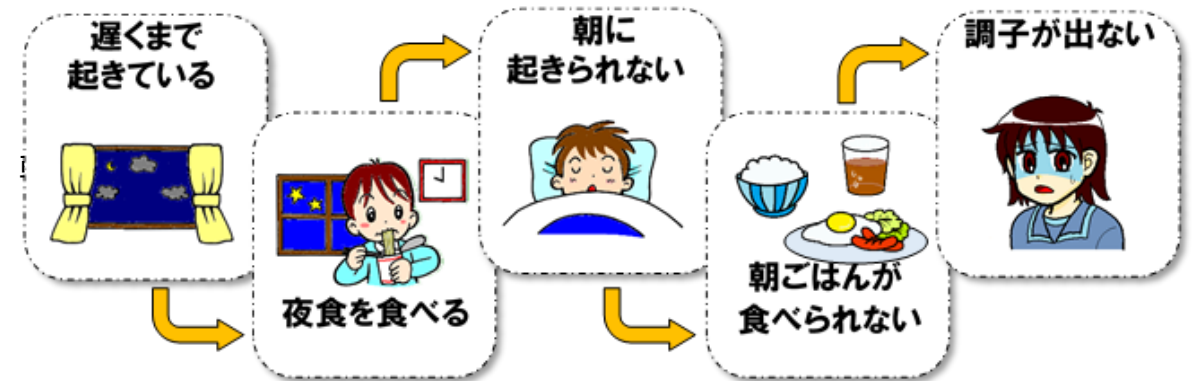
【材料1人分】

- 無洗米……………1合(150g)
- 水……………200ml
- ポリ袋……………1枚
(高密度ポリエチレン製と表示されているものもしくは湯せん調理可のもの)
- コーン缶……………適量



東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る「お湯ポチャレシビ®」とは？
考案：株式会社オフィスRM代表取締役
管理栄養士 今泉マユ子先生

朝食は1日のスタート！



朝食は1日の始まりです！

朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、徐々に生活リズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食に温かいごはんやお味噌汁など温かいものを食べて体温を上げ、活動する準備を始めましょう。また、麺類や甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品(豚肉、豆腐などの大豆製品、とうもろこし、山芋など)を意識して食べると、疲労回復によいでしょう。