

いただきます・ごちそうさま

令和3年7月2日

呉市立蒲刈中学校

呉市では、「自分の命は自分で守る意識を高め、災害への記憶を受け継いでいくこと」を目的に、昨年度から7月6日を含む1週間を「呉市学校防災週間」として防災についての学習をしています。その学習の1つとして食育通信からは、「非常災害時に備える食品と水」について紹介します。

いざ！という非常災害時に備える『食品と水』

～命を守るために、知っておこう，スキルを身につけよう～

① 備える食品を考えよう。

◆主食になるもの：エネルギー源になる炭水化物を多く含む食品

食品例 パック詰めのごはんやアルファ米（湯や水を加えるだけで食べることが出来る米）、餅、インスタント麺、乾パン、シリアル など

◆主菜になるもの：たんぱく質を多く含むおかずになる食品

食品例 肉・魚・豆・卵などの缶詰やレトルト食品、乾物（かつお節・煮干し） など

◆副菜になるもの：ビタミン類や無機質、食物せんいなどを補う食品

食品例 常温で保存ができて日持ちする野菜や果物（いも類、かぼちゃ、たまねぎ、りんごなど）、野菜や果物などの缶詰、野菜ジュース、乾物（切干大根など）、インスタントみそ汁・スープ など

◆水：生命維持に欠かせない飲み物。（飲料水+調理用で1人1日3リットルが目安。）



② 備える量を考えよう。

栄養バランスや家族の好みに応じて「備える食品」を考えたら、次に「備蓄する量」を考えていきましょう。最近、「防災コーナー」を設け、さまざまな防災食を陳列しているお店が多くあります。買い物に出かけた際に、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。

普段の食事でも食べてもおいしい防災食用の食品も増えてきています。

$$\begin{aligned} 10 \times 3 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} &= \square \text{日} \\ 10 \times 3 \text{人} \times \square \text{日} \times \square \text{人} &= \square \text{日} \end{aligned}$$

④ その他

ラップやアルミホイル、使い捨ての食器類・手袋、割りばし、カセットコンロ・ボンベなどの備品類も用意しておく、なお安心です。



③ ローリングストック法を実践しよう。

「最小限備える食品と量」を準備することができたら、毎日の食生活の中で使い、使った分を買い足していく「ローリングストック法」を実行しましょう。そうすることで、期限の古いものから使用することができ、家族の好みに応じて食品の入れ替えもできます。

また、万が一、被災した場合も、食べ慣れた食品を食べることで安心感を得ることが出来ます。

