

# いただきます・ごちそうさま

令和5年7月7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、令和2年度から7月6日を含む1週間を「呉市学校防災週間(今年度は7月3日～9日)」として、防災についての学習をしています。その学習の一つとして食育通信からは「非常災害時に備える水と食事」について紹介します。

## 非常災害時に備える『水と食事』

～命を守るために、知っておこう、スキルを身につけよう～

### ◇災害が起きた時には、どのくらい水が必要なの？



1人あたり3日分9Lの水が必要とされています。

大きな災害が起こると、水道が止まる場合があります。水道が止まった場合には、飲料水や調理用の水として1人あたり1日3L×3日分=9Lの備蓄が望ましいとされています。

※トイレを流したり、食器を洗ったりする水は別に必要です。

以前と比べて「飲料水」を備蓄されているお家が増えていますが、今一度確認をしてみましょう。

### 😊備蓄アドバイス😊

○水道水：3日程度飲料水として飲めます。フタのできる清潔な容器に入れて保管しましょう。

○長期保存可能な水：5年から10年の保存が可能な水もあります。

○水以外の飲み物：普段飲んでいるお茶やスポーツドリンク・野菜ジュースなどを備蓄しておくのも良いです。



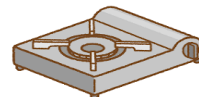
### ◇災害時の食事って？



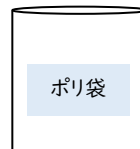
調理なしですぐに食べられるものを用意しておくが良いです。

開封するだけで食べられる肉・魚・果物の缶詰・レトルト食品などを用意しておくが良いです。また、食べ慣れた食品、家族が好きな食品やビタミン類や無機質(ミネラル分)が強化された食品なども良いでしょう。

※できれば、ラップ、ポリ袋、紙皿・コップ、割ばし、カセットコンロ・ボンベなどもあわせて用意しておく安心です。



### ◇今、注目されている！？ポリ袋調理とは？



その名の通り、ポリ袋に食材を入れて、ポリ袋のまま加熱をします。

【ポリ袋調理の良いところは？】

💡節水につながる

災害が起きたときには、「水」はとても貴重です。袋のまま調理することで、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れず、食器を洗う水が必要ありません。また、加熱に使った水が汚れないので水を再利用できるという良さがあります。

Google クラブルーム「食育」に『ポリ袋でつくる ごはん』の調理動画を投稿しています。この動画を見て、災害に備えましょう。

