

スクールランチ

令和6年1月 丹波市教育委員会

ここ数年、地震や大雨などの大きな災害が全国各地で発生しています。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。日ごろから、家庭で水や保存できる食品を備えておくと、いざという時に安心です。

「もしもの時」に備えよう！！

命を守るためには、水と食料品が必須です。災害が起こったことを想定し、ライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日～1週間分程度の備蓄食品を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

食料品

米や乾物など保存ができる食品を備えておき、使ったら買い足す「ローリングストック法」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りも心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

あまい物や食べ慣れているおかしには、不安な気持ちを和らげる効果もあります。

水

調理に使う水も含めて、1人1日3リットルが目安です。

(生活用水を含まない)

カセットボンベ

ボンベは1週間あたり1人6本程度必要です。

※農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

※食料品・水などは持ち出し用袋に入れて保管しましょう。

持ち出し用袋の保管場所は…

- ◆何か所かに分けて、取り出しやすく目につきやすい場所に保管しましょう。
- ◆自家用車のトランクに予備をいれておくのもよいでしょう。ただし、夏場は車内が高温になるので、注意が必要です。
- ◆家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。

おすすめの備蓄食品

主食（炭水化物を多く含むもの）

主菜（たんぱく質を多く含むもの）

副菜・その他（ビタミンや無機質・好きなもの）

必要に応じて用意するもの

★買い置きした食品は賞味期限を定期的に確認して、日ごろの食生活で利用し、再度買い足すというローリングストック法で保存しましょう。

◆1月17日は『おむすびの日』◆

今から29年前の1995年1月17日に阪神淡路大震災が起こりました。多くの尊い命が奪われ、多くの方が長い避難生活を送りました。食べ物もなく、大きな不安を抱えた被災者を救ったのが、ボランティアによる炊き出しのおむすびでした。このことから、いつまでもお米の大切さ、ボランティアの善意を忘れないために1月17日は、「おむすびの日」と定められました。

1月の給食にも防災献立を取り入れています。手をきれいに洗って、おむすび作りにチャレンジしましょう。給食を味わいながら、改めて命の大切さや食べ物のありがたさを感じ、いざというときに備えたいですね。