

# スクールランチ

令和5年 1月 丹波市教育委員会

1995年1月17日、兵庫県南東部を中心とした阪神・淡路大震災が発生しました。近年では東日本大震災や豪雨による土砂災害など、災害はわたしたちの身近なところで起きています。食料や飲料、日用品の備蓄は十分にあるか確認したり、災害時を想定して料理をしたりするなど、いつ起こるか分からない災害に備えることが、わたしたちの命や生活を守ることにつながります。



## 災害への備え・災害時の対応



### 01 水・食品の備え



#### 01 | なぜ、水・食品の備蓄が必要？

災害が発生すると、水道が止まったり、がれきや土砂で道路がふさがれて、スーパーやコンビニなどで食品を購入することができなくなってしまう可能性があります。

災害時にも水や食品を確保できるように、災害に備えた備蓄が必要なのです。



#### 02 | 何をどれだけ備蓄すればいいの？

備蓄は一週間分が望ましいとされています。水は一人一日3リットル、食品は「主食」「主菜」「副菜」を備えておきましょう。

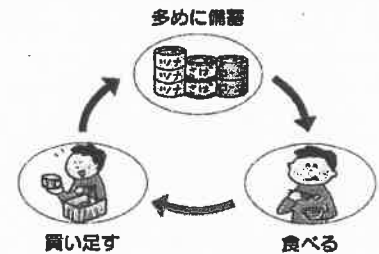
また、電気・ガス・水道などのライフラインがとまることを考え、カセットコンロを用意しておく、温かい食事を食べることができます。



#### 03 | ローリングストック法ってなに？

「ローリングストック法」とは、食品を少し多めに買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。

常に一定量の食料を備蓄でき、災害時の期限切れや期限切れによる食品ロスを減らすことができます。



### 02 災害時の食事



#### 01 | エコ！時短！バッククッキング

「バッククッキング」とは、食材を入れたポリ袋を鍋で湯せんして加熱するだけで料理ができる調理法のことです。調理による洗いが不要なので使用する水を減らせたり、放置しておくだけでできるので時短にもつながります。（※耐熱性のポリ袋をご利用ください。）

#### 02 | 不足しがちな無機質・ビタミンを補給！乾物のススメ

無機質やビタミンは、かぜや病気から体を守ったり、おなかの調子を整えたりと、生きるために欠かせない栄養素です。そんな無機質・ビタミンを補給するのにおすすめなのが乾物です。昆布、切り干し大根などの乾物は長期間常温で保存可能なので、災害時にもピッタリです。



#### おすすめレシピ 和風スパゲティ (一人分)



乾物を使ったバッククッキングで手軽に無機質・ビタミンを補給！

##### < 材料 >

- スパゲティ 80g
- 干しいたけ 2g
- きざみ昆布 2g
- 切り干し大根 4g
- 水 200g
- ツナ缶 30g

- A
- 和風顆粒だし 2g
  - しょうゆ 2g
  - ごま油 2g
  - さくらえび 1g



##### < 作り方 >

- ① 半分に折ったスパゲティ・干しいたけ・きざみ昆布・切り干し大根・水をポリ袋に入れる。
- ② ポリ袋の空気をぬき、結ぶ。
- ③ 鍋に湯をわかし、②を中火で約12分加熱する。
- ④ ③にツナ缶、調味料Aを入れて混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付け、さくらえびをのせる。

