

給食だより



令和5年 8・9月 志木第二中学校

災害時に 備えよう！



9月1日は防災の日です。これは、今から100年前の1923年(大正12年)9月1日に起きた「関東大震災」が由来です。この地震では、発生が昼食の時間と重なった事から、多くの火災が起きて被害が拡大しました。また、津波、土砂災害なども発生し、死者・行方不明者は約10万5千人にのぼりました。

それから100年経った今でも、台風や大雨、地震など、災害はいつどこで起こるかわかりません。「もしも」の場合を想定し、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

①食品を考える

他にも、果物の缶詰や缶ジュース、即席スープなども、災害時に不足しがちなビタミンや無機質を補うことにつながるので、おすすめです！

水

生命の維持に欠かすことができないもので、十分な量をとる必要があります。



主食になるもの

ごはんやもち、めんなど、エネルギー源になるものです。レトルトごはんやパスタなど、日常でも使える食材を備えることがポイントです。



主菜になるもの

肉や魚など、たんぱく質を多く含むおかずです。レトルトパックや缶詰など、日持ちがするのでおすすめです。



②量を考える

自宅での避難生活を想定し、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要といわれています。栄養バランスや家族の人数、好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めておきましょう。

例えば・・・「水」

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理などに使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。



【4人家族の場合】

1日1リットル×3日×4人＝12リットル

⇒飲料水だけで、最低12リットルは必要！！

③「ローリングストック法」を実践する食品を考える

ローリングストック法とは、日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すことを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができます。古い物から順に使っていきましょう。



◆◆◆具体的なローリングストックのやり方◆◆◆

①家庭にある食品をチェックす。

②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。

④賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

③足りないものを買い足す。

参照：農林水産省「はじめよう！おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ」

はじめよう！おうちでローリングストック

ローリングストック法について詳しく知りたい方は、農林水産省HP「はじめよう！おうちでローリングストック」をご覧ください。

(左のQRコードを読み取っていただくか、検索サイトで「はじめよう！おうちでローリングストック」と検索していただくをご覧ください。)



災害時に備えるためには、防災関連の物資を定期的に点検したり、家族で防災や避難時の生活について話し合っておいたりすることが大切です。ぜひこの機会に、ご家族で災害時について考えてみるのはいかがでしょうか。