



# 給食だより

# 2024年



あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園 あおぞら菅田保育園

## 災害時の食事、備えていますか？

9月は防災月間です。ガスや水道などのライフラインが止まった時を想定してガスコンロや備蓄水などを家庭でも備えておくことが大切です。また災害直後には、開けたらすぐに食べられるもの、子どもには食べ慣れている普通の食事に近いものなど、様々な状況を考えておくとなお必要なものが見えてくると思います。災害時の限られた環境でも、耐熱袋を使用すればいつも食べている米やスパゲッティなどを簡単に調理することができますよ。普通の食事で使用しながら、災害時にも使用できるものを多めに備えておく習慣をつけておきましょう！保育園では米やスパゲッティのほかにコーン缶、ツナ缶、果物缶、せんべい、高野豆腐、切干大根、乾燥わかめ、豆乳、カレールウなどを備蓄しています。

過去の例から、災害発生から、ライフラインが復旧するまで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害時支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。そのため、できれば1週間、最低でも家族の人数分×3日分の食事の備えをしていきましょう！お湯や水を入れるだけで簡単に食べられるものや温めなくても食べられるレトルト食品も市販されています。



1日生活するために必要な水の量は1人当たり3リットルです！長期保存可能な水も市販されているので購入しておくことで安心です。

水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。

そのほかペットボトルや缶入りのお茶や清涼飲料水などもあると便利です。

食器にラップをして食事をすることで、食器を洗う水の節約にもなりますよ。

### 災害時に役立つレシピ

#### 耐熱袋でごはんを炊く方法

米 1カップ

水 米と同量

①耐熱袋に米と水を入れ少し空気を残してねじりながら余分な空気を抜いて上の方でしばり、30分水に浸す。

②鍋に湯を沸かし沸騰したら、1を耐熱皿に乗せ20分湯煎する。

③火を止めて鍋に入れたまま10分蒸らしたら完成！

※袋が破れることを防止するため必ず耐熱皿を敷いてから湯煎してください！

計量カップじゃなくて紙コップでもOKです！

「同じ量の米と水」

と覚えておけば

活用できますよ♪



災害時は炭水化物で空腹を満たすことが優先されがちですが、栄養の偏りから、口内炎や便秘など体調不良もおきやすいそうです。日持ちする食材でビタミンやミネラルもとれるようにしましょう。

#### わかめとコーンの和え物

乾燥わかめ…小さじ2

コーン缶…大さじ2

醤油…小さじ1/2

酢…小さじ1/2弱

油…小さじ1/2

いりごま（あれば）…小さじ1

①わかめを水に5分ほど戻してから水気をしぼる。

②①とコーン、調味料を加えて混ぜ合わせたら完成！

※ビニール袋でもできますよ！