



# よこしょくだより

2018年9月25日  
横瀬小学校



暑さも少しずつおさまって、過ごしやすい季節になってきました。  
秋は、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろな食べ物をバランスよく食べて、暑さで弱ったからだを元気づけたいですね。



## ～災害食について考えよう～

9月1日は、「防災の日」でした。「防災の日」とは、「広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」日です。  
防災対策の1つとして、災害食について考えてみましょう。



### ポイント その1 好物を備蓄する。

災害は心や体に大きなストレスを与えます。そして、食欲もなくなってしまうことがあるので、自分へのお見舞いの気持ちを込めて、自分の好物やおいしいものを備蓄しましょう。

### ポイント その2 ローリングストックする。

ローリングストックとは、普段食べているものを多めに買い置きしておき、期限が切れる前に食べて、不足した分を新たに買い足していく方法です。普段食べているもののほうが、災害時にも抵抗なく食べることができます。

### ポイント その3 自分の食料は自分で管理。

災害時は、家族全員が被災者になります。おうちの人に頼りっきりになるのではなく、自分の避難袋を準備し、中身や置いておく場所もおうちの人と相談しながら自分で考えてみましょう。



## さいがいじ じゅんび 災害時に準備しておきたい食品



### 〇飲料水は1日3リットル準備

飲料水は1日3リットル必要です。少し多いような気もしますが、普段わたしたちは食事からも水分をたくさんとっています。災害時は、食事から水分を摂取することが困難なため、多めに水を備蓄しておきましょう。



### 〇缶詰・レトルトパックを準備

肉や魚、野菜煮缶、レトルト食品などはそのまま食べることができ、タンパク質やミネラルを摂取することができます。



### 〇野菜や果物の加工品の利用

避難生活では、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足します。栄養が偏ることで、疲れやすくなったり、体調をくずしやすくなったり、イライラしやすくなったりと心身に影響します。常温で保存できる野菜ジュースや果物の缶詰を準備しておくくと便利です。



### 〇使い切りサイズを選ぶ

サイズが大きいものは、残っても冷蔵庫が使えないので、保存ができません。またゴミの処理にも困るので、使い切り・食べ切りサイズを選びましょう。

## あると便利！調理器具

災害時に必要な調理器具等をご紹介します。

これだけはそろえておきたい調理器具等

- ・鍋
- ・包丁
- ・まな板
- ・使い捨て食器（わりばし、紙皿、紙コップ）
- ・マッチ、ライター

ガス・電気が使えないときに便利な調理器具

- ・卓上カセットコンロ
- ・七輪
- ・固定燃料



その他あると便利な物

- ・ラップ、アルミホイル
- ・キッチンばさみ
- ・ポリ袋
- ・ウェットティッシュ
- ・手洗い石けん

