

# 給食だより 9月

新座市立東野小学校  
校長 齋藤 伸一  
栄養士 小河 理恵

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。しばらくはまだ残暑が続きそうですが、元気に2学期を迎えられていますか。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、元気に学習や運動に取り組めるようにしましょう。

また、秋は新米や魚介、果物などの収穫物も多く、地域によっては豊作を願う秋祭りも行われます。給食でも季節の食材や行事の献立を入れて、季節を感じられるようにしています。ご家庭でも、今が旬の食材を使って、食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 9月1日は防災の日

8月8日に宮城県日向灘を震源とする大きな地震があったことで、南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されました。地震発生から1週間で「特別な注意の呼びかけ」を終了しましたが、南海トラフ沿いではいつ大規模地震が発生してもおかしくないことに留意し、日頃から地震への備えをすることが大切です。

大きな災害が発生した場合、物流機能が停止し、スーパーマーケットやコンビニでは食品が手に入りにくくなり、電気や水道、ガスなどのライフラインが停止することもあります。そんな時、いつもと変わらない、温かく、栄養のバランスのとれた食事があれば、心と体が満たされます。

いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりをもつことができるよう、必要な備えを進めましょう。

## なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、流通機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

## 備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。

- ①家庭にある食品をチェックする。
- 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。
- ③足りないものを買い足す。
- 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。

### ■災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー減となる炭水化物は重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

### →たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、サンマなど魚介の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など、缶詰は長期保存ができ、手軽にたんぱく質をとることができおすすめです。

### ■便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。

### →ビタミン、ミネラルなどをとるための野菜を常備

じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。干し野菜、野菜ジュース、ドライフルーツなどもおすすめです。

## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>	水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾燥(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	カップ麺類×6個	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
<b>副菜</b> その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	梅干し、のり、乾燥わかめ等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
	野菜ジュース、果汁ジュース等	インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

## 簡単！ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。日常で使用し災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランスよく備えることが大切です。

## 災害時に役立つレシピ

### 紙コップ蒸しパン

災害時は食物繊維が不足して便秘になりがちです。保存の効くドライフルーツを入れて、食物繊維が補給できる蒸しパンです。

#### 【材料-5個分-】

- ホットケーキミックス・・・ 200g
  - 水・・・・・・・・・・・・ 150ml
  - ドライブルーベリー・・・・ 5粒
  - 干しぶどう・・・・・・ 大さじ2
  - サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
  - 紙コップ・・・・・・・・・・ 5こ
- (使うフライパンや鍋にフタが閉まる高さにカットする)



#### 【作り方】

- ①ボウルに粉と水、サラダ油を入れ、スプーンで混ぜる。
- ②ブルーベリーはキッチンバサミでカットするか、ちぎって入れる。
- ③紙コップの半分くらいまで生地を入れ、干しぶどうを上から散らす。
- ④深めのフライパン又は鍋に2cm程度の水を入れて湯を沸かし、③を入れて中火でフタをして12～15分蒸す。