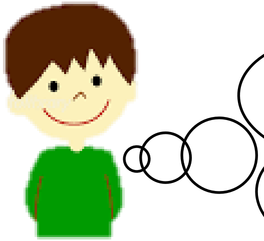
食育だより　西脇号

～災害時の食事について考えよう～

和歌山市立西脇小学校

9月1日は防災の日です。「広く国民の一人一人が台風、高潮、津波、地震などの災害について、認識を深め、これに対処する心がまえを準備する」という日です。日ごろから防災対策のひとつとして、災害時の食事の備えについて考えることが重要です。



災害直後は水道、ガス、電気などのライフラインが使えないことがあります。もしものときを考えてふだんから自分で食品を備えておくことが大切になります。

かんたん！「ローリングストック」

ローリングストックとはふだんの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限など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に備えられている状態を保つための方法です。

ふだんから食べていれば、災害時でも食べなれたものを食べることができます！いろいろな食品を食べ、その中から好みのもの備えておきましょう。

☆おうちのひとといっしょにみてくださいね！

災害時に備えておきたい食品のポイント！

- 水や清涼飲料水を用意する（水は1人1日で2～3リットル必要）
- 自分や家族が食べなれているもの、また好みのもの
- 常温で保存できるもの
- 使い切りサイズをえらぶ（ごみを出さないために）
- ライフラインが止まった時でも調理できるもの、調理しなくても食べることができるもの（缶詰・レトルトなど）

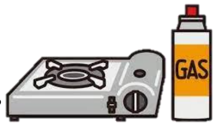
災害時に備えて用意しておきたいもの

・カセットコンロ

電気・ガスが通らない場面で、温め・沸かす・調理するのにカセットコンロは便利です。コンロに火をつけるために必要なカセットボンベは1人1週間当たり約6本が必要です。

【調理にあると便利なもの】

・食用ポリ袋（手にかぶせて手袋代わりにもできます。）・なべ・



・ラップ　・アルミホイル　・ピーラー　・調理ばさみ　・除菌シート　など

「パッククッキング」のススメ

パッククッキングはポリ袋に食材を入れて袋ごとお湯に入れて加熱するだけで、簡単に作ることができる調理法です。カセットコンロや電気ポットなどを使って作ります。洗い物が減って水を汚さないこともいいですね。

必要なもの

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- なべ
- みず
- ザル（ない場合はお皿）

ふくろがやぶれたり、とけたりするのを防ぐためになべの中にいれます。

【ごはん】

材料：米1/2カップ　水（米の1.2倍）

作り方

① ポリ袋に米と水をいれる
② 袋を下からしぼりあげ、空気を抜いて、上の方で固く口を結び、20分ほどおいておく
③ 水からポリ袋をなべに入れて、沸騰してから20分煮、火を止めて10分湯の中で保温する