



今年度も残り1か月となりました。これまで食について、献立表や給食よりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かして欲しいと思います。

テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものがあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかびつたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。

体にいい? 体に悪い? 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

フェイクニュースにだまされないで!

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうか分からないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなっても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。

〇〇〇は病気に効く 拡散希望 輸入がストップするらしい

ちよつと待つて!! ネットの拡散

むやみに情報を拡散するとうその情報を世界に広めてしまう可能性があります。気をつけましょう。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
939	32.5	34.3	2.4

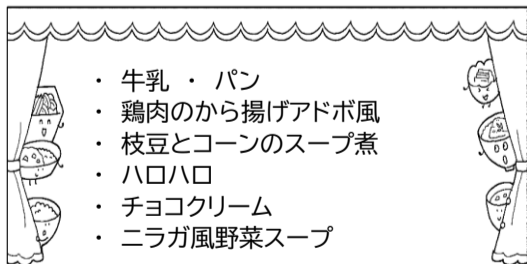
4	5(Aグループ対応/フィリピン料理献立)	6(Aグループ対応)	7(お祝い献立)	8(Cグループ対応)																																								
<p>牛乳 赤</p> <p>ちらし寿司 黄</p> <p>米 ちらしずしのもと</p> <p>ミンチカツ (温) 赤黄</p> <p>ミンチカツ なたね油 とんかつソース(小袋)</p> <p>菜の花とじゃがいものソテー (温) 赤黄緑</p> <p>ツナ じゃがいも 菜の花 ゆで塩 なたね油 コンソメ 塩 こしょう</p> <p>ずまし汁 (食缶) 赤緑</p> <p>豆腐 玉ねぎ にんじん 青ねぎ 梅型かまぼこ だし昆布 削り節 塩 しょうゆ</p> <p>ももゼリー 黄</p> <p>ももゼリー(N)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>810</td> <td>23.9</td> <td>20.1</td> <td>3.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	810	23.9	20.1	3.7	<p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパパン 黄</p> <p>鶏肉のから揚げ アドボ風 (温) 赤</p> <p>鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 なたね油 玉ねぎ にんにく しょうゆ オイスターソース レモン果汁 酢 さとう なたね油</p> <p>枝豆とコーンのスープ煮 (温) 緑</p> <p>とうもろこし ゆで塩 むぎ枝豆 鶏ガラスープ 塩 鶏だし こしょう</p> <p>ハロハロ (冷) 黄</p> <p>パイナップル ナタデココ</p> <p>(基本献立) チョココリーム (冷) 黄</p> <p>(Aグループ) いちごジャム (冷) 黄</p> <p>ニラガ風野菜スープ (食缶) 赤緑</p> <p>ベーコン 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 土生姜 塩 こしょう ローリエ しょうゆ 鶏だし レモン果汁 なたね油</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>968</td> <td>34.0</td> <td>43.7</td> <td>4.9</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	968	34.0	43.7	4.9	<p>野菜ジュース 緑</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーラーメン (温) 黄</p> <p>中華めん なたね油</p> <p>蒸しコーンしゅうまい (温) 緑</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>カレーラーメン(汁・具) (食缶) 赤緑</p> <p>豚肉 にんじん 玉ねぎ もやし 青ねぎ カレーフレーク(N) カレーフレーク(M) ガラスープ 鶏ガラスープ 鶏だし しょうゆ なたね油</p> <p>(基本献立) ヨーグルト 赤</p> <p>ヨーグルト(Y)</p> <p>(Aグループ) 野菜ゼリー 黄</p> <p>今回のヨーグルトはアレルギーが乳とゼラチンです。</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>785</td> <td>23.3</td> <td>14.5</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	785	23.3	14.5	2.3	<p>牛乳 赤</p> <p>鯉わかめご飯 黄</p> <p>米 紅鯉わかめごはんのもと</p> <p>クリスマスチキン (温) 赤黄</p> <p>クリスマスチキン(M) なたね油</p> <p>にんじんシリアル (温) 緑</p> <p>にんじん とうもろこし ツナ しょうゆ みりん かつおだし 塩 なたね油</p> <p>白玉だんご汁 (食缶) 赤緑</p> <p>鶏肉 白菜 にんじん こんにやく しめじ 油揚げ 青ねぎ 白玉だんご だし昆布 削り節 みそ</p> <p>クレープ 黄</p> <p>クレープ(チョコ)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>892</td> <td>34.3</td> <td>26.8</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	892	34.3	26.8	4.0	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) ピンパン (ごまあり) (温) 赤黄</p> <p>牛肉 ぜんまい なたね油 さとう しょうゆ もやし ほうれん草 にんじん ゆで塩 さとう しょうゆ ごま油 青ねぎ 白ごま</p> <p>(Cグループ) ピンパン (ごまなし) (温) 赤黄</p> <p>牛肉 ぜんまい なたね油 さとう しょうゆ もやし ほうれん草 にんじん ゆで塩 さとう しょうゆ 青ねぎ</p> <p>揚げぎょうざ (温) 赤黄</p> <p>ぎょうざ(Y) 油</p> <p>中華スープ (食缶) 赤緑</p> <p>鶏肉 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 青ねぎ 中華だし 酒 しょうゆ 塩 こしょう</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>785</td> <td>25.5</td> <td>24.7</td> <td>3.1</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	785	25.5	24.7	3.1
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
810	23.9	20.1	3.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
968	34.0	43.7	4.9																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
785	23.3	14.5	2.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
892	34.3	26.8	4.0																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
785	25.5	24.7	3.1																																									

*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

~ 3月5日(火)フィリピン料理献立



泉南市とフィリピンのダバオ市は、姉妹都市として、教育分野をはじめ様々な分野で協力しています。世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあり、気候などの環境や歴史・文化・習慣などによって特色があります。給食で、現地の食文化を知る機会になればと思います。



「鶏肉の唐揚げアドボ風」
フィリピンの代表的な家庭料理です。酢につけるといふ意味の「アドバル(adobar)」と呼んだのが名前の由来です。豚肉や鶏肉、牛肉をニンニクや酢、醤油、胡椒と一緒に煮込んで作ります。給食では、揚げた鶏肉に、フィリピン料理の代表調味料「ナンプラー」の代わりに、しょうゆ・オイスターソース・レモン果汁で味付けしたタレをかけています。

「ニラガ風野菜スープ」
ニラガはフィリピン版ポトフ、肉や野菜の水煮です。味付けは塩が基本、風味付けに生姜やにんにくを使います。給食では、「ナンプラー」の代わりにしょうゆ・鶏だし・レモン果汁で味付けしています。

「ハロハロ」
フィリピンの代表的なデザート。ナタデココや数種類のゼリー、かき氷、練乳、フルーツ、アイスクリームなどを混ぜて食べます。また、ハロハロとは「ませこぜ」という意味があります。給食では、ナタデココとフィリピンの輸出品のベスト10に入るパイナップルを使用しました。

3月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%)	脂質 (エネルギーの20%~30%)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	843	29	25	3.0	322	4.1	226	0.70	0.55	30	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

地産地消とは?



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体にいいと言われています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

キャベツ

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389



月 11	火 12	水 13	木 14	金 15																																
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>肉じゃが (食缶)</p> <p>牛肉 赤 酒 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 黄 こんにゃく 黄 グリーンピース 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 かつおだし 黄 削り節 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>白菜とツナの和え物 (冷)</p> <p>ツナ 赤 白菜 赤 ほうれん草 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>きゅうりの甘酢 (冷)</p> <p>きゅうり 緑 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>794</td> <td>26.9</td> <td>18.7</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	794	26.9	18.7	2.6	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>白身魚のトマトソースかけ (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>牛ひきそぼろ (温)</p> <p>牛ひき肉 赤 芽ひきき 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>青りんごゼリー (食缶)</p> <p>青りんごゼリー 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>782</td> <td>29.0</td> <td>18.5</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	782	29.0	18.5	2.8	<div style="border: 1px dashed black; padding: 20px; width: 100px; margin: auto;"> <h2 style="margin: 0;">卒業式</h2> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">ご卒業 おめでとうございます</p> <p style="font-size: x-small; margin-top: 10px;">卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学びました。今後、自分自身で食べるものを選んで作り出す機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。</p> </div>	<p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>チキン南蛮 (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 黄 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れてあります)</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>豚肉と白菜のスープ (食缶)</p> <p>豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 赤 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 赤 青ねぎ 赤 なたね油 赤 土生姜 赤 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ふりかけ (食缶)</p> <p>野菜ふりかけ 緑 (クラスごと袋に入れてあります)</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>958</td> <td>32.5</td> <td>26.7</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	958	32.5	26.7	3.0	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>おでん (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 だいこん 赤 こんにゃく 赤 ちくわ 赤 がんも(ミニ) 赤 じゃがいも 赤 さとう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤 だし昆布 赤 削り節 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ツナそぼろ (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>802</td> <td>29.6</td> <td>23.9</td> <td>2.5</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	802	29.6	23.9	2.5
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
794	26.9	18.7	2.6																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
782	29.0	18.5	2.8																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
958	32.5	26.7	3.0																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
802	29.6	23.9	2.5																																	
18(Cグループ対応)	19(Aグループ対応)	20	21	22																																
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ハヤシライス (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 トマトピューレ 黄 ハヤシフレーク(N) 黄 ハヤシフレーク(R) 黄 トマトケチャップ 黄 ウスターソース 黄 しょうゆ 黄 濃厚ソース 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立)</p> <p>もやしのナムル(ごまあり)(冷) 緑</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 黄 ごま油 黄 白ごま 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Cグループ)</p> <p>もやしのナムル(ごまなし)(冷) 緑</p> <p>もやし 緑 きゅうり 緑 ハム 赤 土生姜 黄 なたね油 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 酢 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>みかん缶 (冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>763</td> <td>26.9</td> <td>17.8</td> <td>2.6</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	763	26.9	17.8	2.6	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>麻婆豆腐 (食缶)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 玉ねぎ 黄 たけのこ 黄 干しいたけ 黄 青ねぎ 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 赤だしみそ 黄 豆板醤 黄 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(基本献立)</p> <p>だし巻き卵(冷) 赤</p> <p>だし巻き卵 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>(Aグループ)</p> <p>チキンウインナー(冷) 赤</p> <p>チキンウインナー 赤</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ごほうサラダ (冷)</p> <p>ごぼう 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 しょうゆ 黄 エッグクア(小袋) 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>804</td> <td>29.0</td> <td>25.4</td> <td>2.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	804	29.0	25.4	2.4	<div style="border: 1px dashed black; padding: 20px; width: 100px; margin: auto;"> <h2 style="margin: 0;">春分の日</h2> </div>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>スパイシーチキン (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 土生姜 黄 にんにく 黄 カレー粉 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>キャベツとコーンのソテー(温)</p> <p>とうもろこし 緑 キャベツ 緑 玉ねぎ 緑 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ワンタンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 赤 もやし 赤 玉ねぎ 赤 にら 赤 ワンタンの皮 赤 ガラスープ 赤 鶏ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 鶏だし 赤 塩 赤 こしょう 赤 なたね油 黄</p> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>879</td> <td>32.4</td> <td>27.5</td> <td>2.8</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	879	32.4	27.5	2.8	<div style="border: 1px dashed black; padding: 20px; width: 100px; margin: auto;"> <h2 style="margin: 0;">修了式</h2> </div>								
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
763	26.9	17.8	2.6																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
804	29.0	25.4	2.4																																	
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																	
879	32.4	27.5	2.8																																	

日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておくことが大切です。



災害時の調理に使える日用品

- カセットこんろ・ガスボンベ
- ポリ袋
- 使い捨て食器
- ラップフィルム・アルミ箔
- 電気やガスが復旧するまでの熱源になります。
- 水入れや調理などに使えます。
- 洗ひものが減らせます。
- 皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。
- キッチンばさみ・ピーラー
- ウェットティッシュ
- 使い捨てポリエチレン手袋
- 包丁がわりに使えます。
- 手や調理器具をふけます。
- 食材に直接触れずに調理ができます。

Q. どんな食料をどのくらい備蓄したらよいの？

A. 大規模災害に備えるには、1週間分の食料備蓄が望ましいとされています。

食料備蓄の内容は、主食や主菜だけでなく、野菜や果物の加工品も用意するなど、栄養バランスも考えましょう。また、好きな菓子などは心の栄養になります。水は一人1日3Lが目安です。



水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分 1週間だと **21L**



災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



紙でつくる手づくり食器

新聞紙や厚手の紙袋を使ってつくってみましょう。

- ①紙を正方形にして、②両端を矢印のよう三角形に折る。
- ③矢印のように折り、④ポリ袋や、ラップフィルム、アルミ箔などをかぶせる。

