

食育だより

令和6年度(2026年度) No.9
豊中市立上野小学校 栄養教諭

9月1日は、防災の日と制定されており、その日を
含む8月30日から9月5日までは防災週間と定
められています。1923年9月1日に発生した関東
大震災では、とてもたくさんの人に被害が及び、
大惨事となりました。この震災を教訓として、一人
ひとりの防災対策の重要性を国民に理解しても
らうため、9月1日が 防災の日となりました。



7月28日には熊本県で地震が発生しました。大規模地震はいつ発生してもおかしく
ありません。また、災害は地震に限らず、豪雨や台風なども甚大な被害をもたらします。
今は線状降水帯発生のために北陸地方で大変な被害が出ています。いつ起こるかわから
ない災害について“日頃からの備え”が大切です。

9月1日(火) 給食の防災メニュー

給食では防災の意識を高めるために、防災メニューが出ました。メニューは、
コッペパン・牛乳と

- ・6年間常温保管でそのまま食べることのできる防災シチュー
- ・フランクフルトソーセージ
- ・乾パン(水分が少ないため長期間保管できる)
- ・常温保管できるミニフルーツゼリー



【日本災害食認証マーク】防災シチューの箱に表示

2015年に認証制度ができました。日本国内で販売

されている加工品を対象に、災害時に役立つこと・

日常でも利用可能なもの・日本災害食認証基準

を満たしている食品として認められたものです。

特別な備えがなくても備蓄になります!

大きな災害が起こると、電気水道などが使えなくなり、物流が機能しなくなることがあり

ます。復旧まで1週間以上かかることも多いため、食料が手に入らないことが想定され

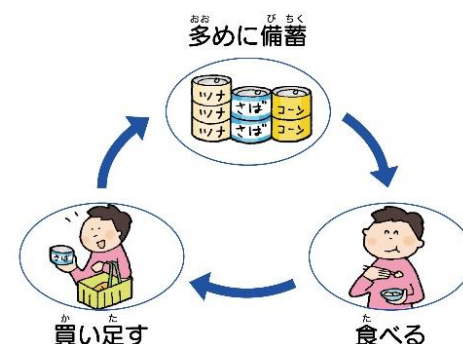
ます。非常食は、最低3日分、できれば1週間分

日頃から備蓄しておくといわれています。

普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的
に食べて、食べた分だけ買い足す方法を『ローリングス
トック法』と言います。常に一定量の食料を備蓄でき、
賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に
食べ慣れているものが食べられます。

ローリングストック法で備蓄できる食料は
以下のリストです。参考にしてください。

ローリングストック法



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米 (無洗米が便利)
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物 (小麦粉など)
- ☐ 乾めん (そうめん、
パスタなど)
- ☐ もち

【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどの
レトルト食品
- ☐ 乾燥豆
- 【副菜】
- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこん
などの乾物
- ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート

【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース

【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ

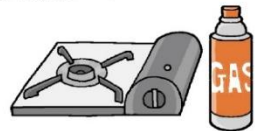
出典: 家庭とつながる! 新食育ブック/少年写真新聞社

裏に続きます

さいがいじ びちく いんりようすい しょくひん じゅうし さいがいじ つか
災害時の備蓄という飲料水や食品が重視されますが、災害時に使える
にちようひん しょうかい
日用品についても紹介します。

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



でんき 電気やガスが復旧する
までの熱源になります。

ポリ袋



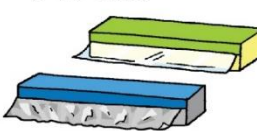
みずい 水入れや調理
などに使えます。

使い捨て食器



あらす 洗いものが減
らせます。

ラップフィルム・
アルミ箔



さらし 血に敷くと、洗
わずにくりかえし
使えます。

キッチンばさみ・
ピーラー



ほうちよう 包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



て 手や調理器具
をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



しょくざい 食材に直接触れずに
調理ができます。

しょっき 食器がない！という時も、紙で作ることもできます

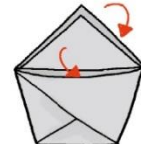
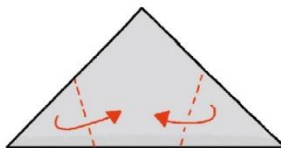
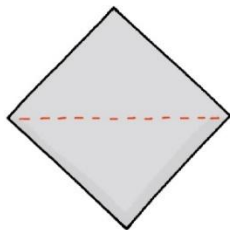


紙でつくる手づくり食器

しんぶんし あつで かみぶくろ つか
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
手前は袋状のところ フィルム、アルミ
ろに差し込む。 箔などをかぶせる。



さいがいじ しょくちゅうどくよぼう

災害時の食中毒予防

さいがいじ みず えいせい ぶそく よういん しょくちゅうどく はっせい
災害時は、水や衛生用品不足などの要因により、食中毒が発生しやすくなります。

しょくちゅうどくよぼう きほん てあら みず つか とき
食中毒予防の基本は手洗いです、水が使えない時は

ウェットティッシュで汚れを落とし、消毒用アルコール
を手全体によくすり込みます。食材を扱う時には、特に
注意が必要となります。以下を参考にしてください



災害時の調理のこつ

せっすい えいせい てき ちょうり
節水しながら衛生的に調理をしましょう。

●食材は素手で触らない

てあら じゅうぶん
手洗いが十分にできないので、
使い捨てのポリエチレン手袋など
を使います。



●キッチンばさみやピーラーを 活用する

ほうちよう つか
キッチンばさみやピーラーは、
包丁のかわりに使えます。まな板
を使わずに空中で調理できるので
衛生的です。



●ポリ袋を活用する

ぶくろ かつよう
ポリ袋の中で食材を混ぜたり、
ごはんを炊いたりすることができ
ます。



かてい しょくりよう いんりよう びちく かくにん
家庭で食料や飲料などの備蓄があるか確認し、
あんびかくにん ほうほう しゅうごうばしょ ひごろ はな あ
安否確認の方法や集合場所などを日頃から話し合っ
てみてください。

