

いただきます～す



令和8年9月号

・9月1日は「防災の日」

田辺市立城山台
学校給食センター

近年、日本各地で地震・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わかりません。災害に備えて、家族で食糧・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認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。



目安は
3日から一週間分！



9月1日は
防災の日

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

災害時は野菜が不足し、便秘や風邪など、体調不良になりやすくなります。野菜の缶詰やレトルト食品、乾燥野菜、野菜ジュースなども備蓄しておきましょう。

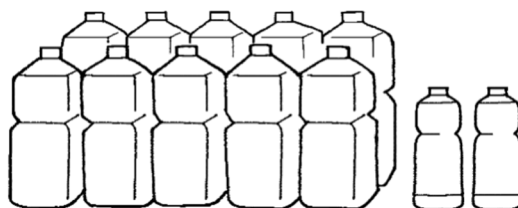
食物アレルギーのある人は、食物アレルギー対応食品を、少なくとも2週間分備蓄しておきましょう。

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、一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。

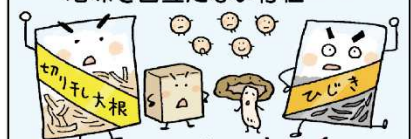


一人分
1週間だと **21L**



乾物はすごい!!!

わたしたちは
地味で目立たない存在……



ではない!!

じょうおん ほん
常温保存！

じょうおん ほん
長期保存！



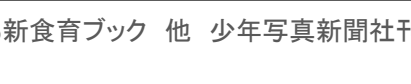
えいようほう ふ
栄養豊富！



にちじょうてき
日常的に
備蓄して
損はなし！



だから
かんぶつコーナー
気づいてくれ～
買ってくれ～！



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



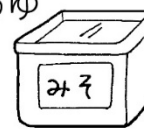
【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



もみもみ！混ぜるだけ！パッククッキング 切干大根のサラダ

材料（たっぷり2人分）

- 切干大根 30g
- ツナ 1缶（70g）
- コーン缶 50g
- 塩昆布 10g
- 水 100cc

A

- ごま油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- こしょう 少々

作り方

- ① ポリ袋に切干大根をほぐしながら入れる。
- ② ①にツナ、コーン、塩昆布、水を入れて、袋の上から揉んで混ぜる。30分置く。
- ③ ②にAを入れて混ぜる。

