

9月 食育だより

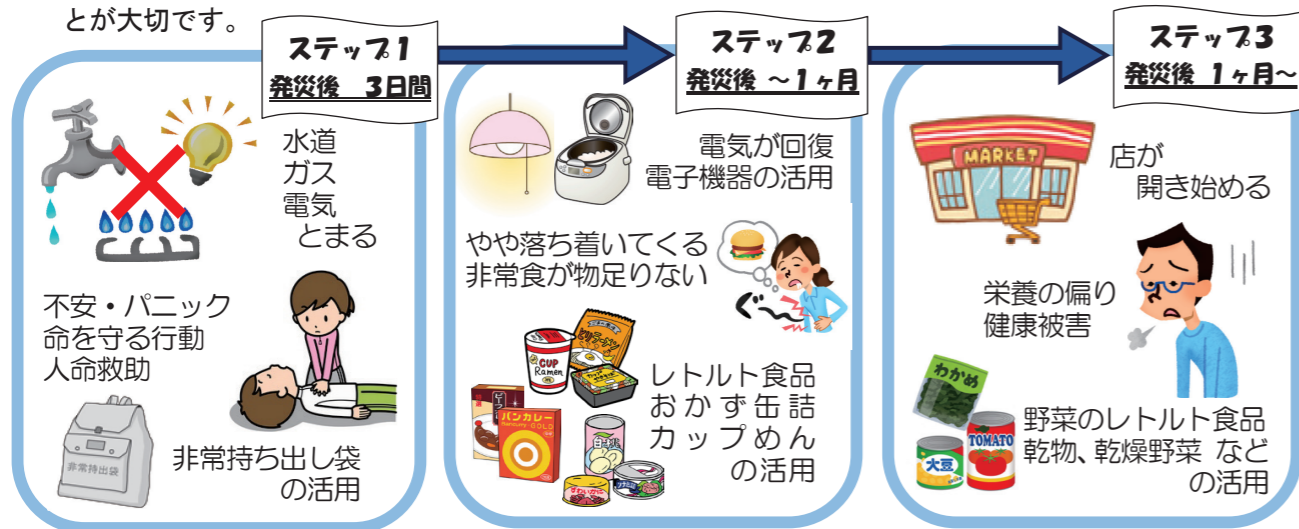
松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

9月1日は『防災の日』です。南海トラフ地震は、今後30年以内に70～80%の確率で発生するといわれています。大規模な被害が予想されるため、災害時に自分の身を守り、健康被害を防げるよう防災意識を高めましょう。
(参照：国土交通省 気象庁 南海トラフ地震に関する情報)

◆◇ 災害時に備えておきたい非常食 ◇◆

非常食は種類がたくさんあり、何を備蓄すればよいか分からない方も、多いのではないのでしょうか。災害発生後を3つの時期に分けて、それぞれの時期の環境や心理状態を予測し、必要な食品を備えることが大切です。



非常持ち出し袋の中身

発災直後のステップ1で活用する持ち出し袋の中身を紹介します。

最低 **3日分** の食料が必要。

避難時に持ち出せるよう、非常袋の用意をおすすめします。



(参照：NHK そなえる防災 防災の知恵 災害食の選び方)



災害時の食事や調理で気を付けること



- ◆ 水はできる限り、飲食に使用する。
→ 洗い物・下処理をしなくて済む食料を、備蓄し使用する。
- ◆ ビタミン、ミネラル、食物せんい不足に注意する。
→ 野菜・果物の加工食品を、備蓄し使用する。
- ◆ 食べ残しや飲み残しを出さない。
→ 小さいサイズ、使い切りサイズの食品を備蓄し使用する。



今月のこんだて紹介①



【材料】(小学生中学年4人分量)

米	2合
若鶏もも肉	60g
(乾)しいたけ	3g
ごぼう	50g
こんにやく	30g
にんじん	20g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1
塩	少々
刻みのり	適量

とり五目炊き込みご飯



【作り方】

- ① 乾燥しいたけは水でもどしておく。
- ② 若鶏もも肉は食べやすい大きさ、ごぼうはさがき、こんにやくとにんじんは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、具材を炒めて調味料で味付けする。
- ④ 炊飯器に米と③を入れて、水の量を調整して炊く。
- ⑤ 最後に刻みのりを散らす。

今月のこんだて紹介②



【材料】(小学生中学年4人分量)

豚もも肉	60g
うす口しょうゆ	小さじ1
酒	少々
厚揚げ	80g
板こんにやく	60g
なす	80g
にんじん	30g
ピーマン	40g
しょうが	1片
ごま油	適量
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1
塩	少々

豚肉となすの甘辛炒め



【作り方】

- ① 豚もも肉はAで下味をつける。
- ② 厚揚げは1cm幅の色紙切り、板こんにやくは5mm幅の色紙切り、なすとにんじんはいちょう切り、ピーマンは千切りに、しょうがはすりおろしておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。
- ④ 具材を火の通りにくいものから炒め、Bの調味料で味付けをする。

ご感想、ご意見をお寄せください。 松山市のホームページ
<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>