



## 災害時に備えよう!!

今年は、阪神淡路大震災から30年、3月11日には東日本大震災から14年が経とうとしています。昨年は石川県でも、能登半島地震や豪雨があり、能登を中心に大きな被害を受けました。大規模な災害が発生すると、電気、ガス、水道のライフラインが長期的に停止することも考えられます。家族と一緒に備蓄は十分にあるか、避難場所・安否確認の方法なども確認しておきましょう。

### ① 備える食品を考える

#### ● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源になるものを選びましょう。



#### ● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、缶詰めなど保存がきくものがおすすめです。



#### ● 副菜になるもの

ビタミンや無機質、食物繊維の供給源となるもので、日持ちする野菜の缶詰めやジュース、乾物、インスタントみそ汁やスープなどがあります。



#### ● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3Lを目安に備えましょう。

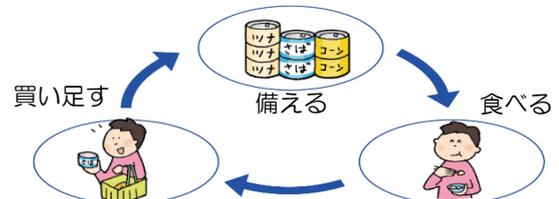


### ② 備える量を考える



栄養バランスを考えたら、家族の人数や好みに合わせて内容を決め、備蓄する量を考えましょう。ライフラインや物流機能の停止を考慮すると、最低3日から1週間分の備えをしておきましょう。

### ③ ローリングストック法を実践する



「ローリングストック法」とは、最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使っていく、使った分を買い足していく方法のことです。いつも少し多めに備蓄しておき、古いものから順に使っていきます。



## 災害時の調理に使える日用品

#### ● カセットコンロ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

#### ● ビニール袋



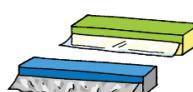
水入れや調理などに使えます。

#### ● 使い捨て食器



洗いものが減らせます。

#### ● ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、皿を洗わずにくりかえし使えます。

#### ● キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

#### ● ウエットティッシュ



手や調理器具を拭けます。

#### ● 使い捨て手袋



食材に直接手を触れずに調理ができます。

電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップフィルム、アルミ箔、ビニール袋、使い捨ての手袋や食器、ウェットティッシュなどの日用品も一緒に備えておくと安心ですよ。





# 正しく食事を選択できますか？

みなさんは、何を目安に食べ物を選択していますか。調理済み食品や外食は、手軽に利用する事が出来ますが、好きなものばかり買ってはいませんか？将来の健康のためにも、食品を選ぶ力を身につけましょう。



## 栄養バランスを考えて買おう！

コンビニやスーパーなどで食事を買う時にも、栄養バランスを考えて購入することが大切です。お弁当に野菜の総菜を追加したり、いろいろな料理を組み合わせたりして、**主食・主菜・副菜をそろえる**ようにしましょう。「主食だけ」「主菜が揚げ物ばかり」「野菜が少ない」などにならないようにします。

### NG例

① 主食のみ（おにぎり、パン、麺類）



② 主食+主菜のみ（丼もの、麺+揚げ物）



### OK例

① 主食（おにぎり）+主菜（フランクフルト）+副菜（青菜のごまあえ）



② 主食（サンドイッチ）+主菜（蒸し鶏）+副菜（サラダ）



## 【卒業する3年生のみなさんへ】

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校から9年間、色々な給食を食べましたね。中学校を卒業すると、給食も卒業です。これからは自分の判断で食事を選ぶ機会が増えていきます。自分自身の健康のために、コンビニやスーパーでご飯を買う時や友達と一緒にご飯を食べる時など、ぜひ給食を思い出し、バランスの良い食事の見本として、食事の選択の参考にして下さいね。

## ★今月の地場産物は…「車麩（くるまふ）」

今月の献立の「車麩の卵とじ」、「すきやき風煮」、に入っている「車麩」は、金沢で昔から食べられている「焼き麩」の一つです。ドーナツのように真ん中に穴があいているのは、鉄の棒に「麩」の材料をまきつけて、くると回しながら焼いているからです。

金沢は、昔から麩の生産が盛んです。焼き麩や生麩などいろいろな種類の「麩」があり、味や形も様々です。どんな麩があるのかを調べてみると楽しいですよ。



## 給食レシピ



### 豚肉どんぶり～今月の献立より～

【材料4人分】

豚肉スライス…250g	しょうゆ…………大さじ2
酒……………小さじ1	砂糖……………大さじ1
にんじん…………1/3本	みりん…小さじ1と1/2
たまねぎ…………1個	酒……………小さじ1と1/2
糸こんにゃく……80g	水……………大さじ1
かまぼこ…………40g	
サラダ油………小さじ1	片栗粉……………小さじ1
	水……………小さじ2

【作り方】

- ①豚肉は2～3cmの長さに切って、酒で下味をつけておく。
- ②にんじんは千切り、たまねぎとかまぼこは短冊切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切って下茹でをしておく。
- ③サラダ油で豚肉を炒め、火が通ったらにんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。
- ④糸こんにゃく、かまぼこを入れて、材料に火が通ったら、調味料を加えて味を整える。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。