

7月6日を含む一週間は、呉市学校防災週間です。この期間は、防災について学習する期間です。安全な場所に避難することに加え、いざという時のために防災リュックの準備や食べ物を備蓄しておくことも大切です。

びちくしょく ひじょうしょく ちが 備蓄食と非常食の違い

びちくしょく 備蓄食

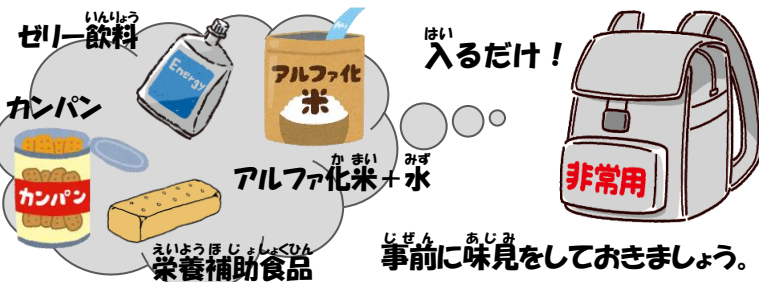
主に長期間に及ぶ被災生活に備えるためのものです。災害が起きると電気・水道・ガスなどのライフラインの復旧までに3日～1週間ほどかかるといわれています。食べ慣れているものを選びましょう。赤・緑・黄色の食べ物がそろっていると良いですね。



最低3日～1週間分×家族分の備蓄食を準備しましょう。

ひじょうしょく 非常食

主に災害時の緊急避難中に食べるためのものです。調理の必要がないものがおすすめです。防災リュックが重くなり過ぎないように、なるべく軽いものを選びましょう。



事前に味見をしておきましょう。

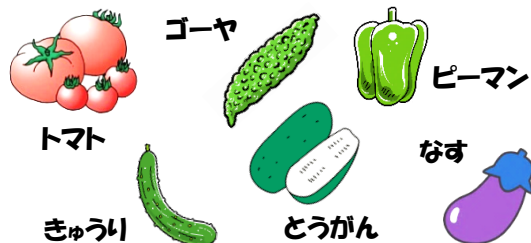
慣れない生活が続くと、ストレスがたまったり栄養の偏りが生じたりします。下記のチェックリストを活用し、自分の家庭で備蓄できているか確認してみましょう。

<p>しゅしょく 主食 エネルギー源になるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 米類 (パックご飯・アルファ化米など) <input type="checkbox"/> パンの缶詰・パック <input type="checkbox"/> 乾麺 <input type="checkbox"/> 乾パン 	<p>しゅさい 主菜 たんぱく質の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 肉・魚・豆類の缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 (カレー・牛丼など) <input type="checkbox"/> 乾物 (高野豆腐・麩など) 	<p>びひんるい 備品類 カセットコンロ、カセットボンベ、紙皿、ラップ、割り箸、ビニール袋、缶切りなど</p> <p>あると便利</p>
<p>ふくさい 副菜 ビタミンや食物繊維の供給源</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 日持ちのする野菜 (たまねぎ・かぼちゃなど) <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰・びん <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 乾物 (切干大根・ひじき・わかめなど) 	<p>た その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 水 (一人1日3L (飲用+調理用)) <input type="checkbox"/> 果物の缶詰 <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> お菓子 <input type="checkbox"/> アレルギー対応食 	<p>ローリングストックとは</p> <p>ローリングストックとは、日ごろから少し多めに食品を買っておき、消費した分だけ新しい食品を買い足すことで、常に一定の食料を家に準備しておく方法です。</p> <p>この考えを取り入れることで、日常食品の買い置きが備蓄食になります。</p> <p>普段食べている食品のうち、どのような食べ物が備蓄食になるか考えてみましょう。</p>

7月の給食から

7月の給食は夏野菜を多く取り入れています。夏野菜は水分をたっぷり含んでいるものが多く、食事からの水分補給やほてった体の熱を下げることに役立ちます。

給食に使っている夏野菜



料理紹介

ゴーヤのかき揚げ

- ざいりょう 材料 <4人分>
- むきえび (M) 30g
 - ちくわ 30g
 - にがうり 70g
 - たまねぎ 150g
 - にんじん 30g
 - つぶ粒コーン (缶) 30g
 - てんぷら粉 100g
 - カレー粉 1.5g
 - みず 大さじ1

作り方

- ①にがうりは種を取って3mm程度の半月切り、たまねぎとにんじんはせん切りにする。ちくわは小口切りか半月切りにする。(お好みの大きさをOK)
- ②粒コーンは缶詰から出して、水気をきる。
- ③全ての材料を混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
- ④180℃の油できつね色になるまで揚げる。