

はちのご食だより 9月号

船橋市立法典東小学校
令和6年8月26日発行
栄養士 宮原紀子

9月1日は防災の日です。9月1日が防災の日になったのは、1923年9月1日に発生した、関東大震災に由来します。災害はいつ起こるかわかりません。この機会にご家族で、食料や飲料などの備蓄が十分にあるのか確認をしたり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりできるとよいですね。

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、1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。

1週間だと
一人分

21Lが必要

野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。

災害時の調理のこつ

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

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

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

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。

鍋でごはんを炊こう♪

災害時、電気が止まってしまっても、カセットコンロがあればごはんを炊くことができます。いざという時のために、カセットコンロでごはんを炊く練習をしておくといいかもしれません。

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- 1、米（一人分80g）を量って洗う。
- 2、水を量り、30分以上吸水させる。
- 3、沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- 4、ふたを開けずに約10分蒸らす。

【船橋産の旬の食材を食べて知る日】

地域や地場産物への理解を深め、「ふるさと船橋」への思いを育むことを目的に、毎月「船橋産の旬の食材を食べて知る日」を設定し、実際に給食で味わう体験をします。9月の食材は「梨」です。

【梨】

船橋市内には100軒もの梨農家があり、「幸水」「豊水」「あきづき」「新高」などの様々な品種の梨が作られ、それぞれの味の違いを楽しむことができます。今年の梨は、雨も程よく降り、日食時間も十分確保できたので、大きく甘みたっぷりの梨に仕上がったそうです。