

食育だより



令和7年9月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
おうちのひととよみましょう。

1923年(大正12年)9月1日11時58分、関東・東海地方で大きな地震が発生しました。相模湾の地下を震源とするマグニチュード7.9の大地震です。この地震により、死者・行方不明者約10万5千人、29万3千棟の家屋が、倒壊・焼失・流失しました。これが関東大震災です。台風、高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、備えをする日として、1960年に『防災の日』が制定されました。9月1日は防災の日、8月30日から9月5日までの期間は防災週間とされています。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族で防災や避難時の生活について話し合い、災害について学びましょう。

なにから始める？災害への備え ～「まずは、つくってみる！食べてみる！」から～



月刊「学校給食」2019年9月号で、兵庫教育大学非常勤講師 小林裕子先生が「災害時の食」について寄稿されています。その中に、「おすすめ災害食レシピ」が掲載されていました。

おすすめ災害食レシピ

＊炊飯器みたいに炊ける「ポリ袋炊飯」 ＊同じ材料で「ツナカレー」＆「ツナじゃが」

【ポリ袋炊飯】

材料

- ・無洗米 100ml
- ・水 120ml



【ポリ袋炊飯】つくりかた

- ① 耐熱性ポリ袋に分量の無洗米と水を入れ、空気をぬいて袋の口をしっかりと結ぶ。そのまま30分間米に吸水させる。漏れ防止のため、もう1枚袋を重ね、口を結ぶ。

【ツナカレー】

材料

- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 30g
- ・ツナ缶(小) 1/2 缶
- ・カレールー適量
(刻んでおく)
- ・水 100ml

【ツナじゃが】

材料

- ・じゃがいも 40g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 30g
- ・ツナ缶(小) 1/2 缶
- ・めんつゆ(3倍希釈)
大さじ1
- ・水 60ml

【ツナカレー】【ツナじゃが】つくりかた

- ① じゃがいも・にんじんは5mm厚さのいちょう切り、たまねぎはうすめのくし形切りにする。
- ② カップ状の器に耐熱性ポリ袋をかぶせる。
- ③ ②の袋にすべての材料を入れる。
- ④ 空気を抜いて袋の口をしっかりと結ぶ。
- ⑤ 漏れ防止のため、もう1枚袋を重ね、口を結ぶ。



【ポリ袋炊飯】【ツナカレー】【ツナじゃが】加熱方法

- ① 鍋に必ず半分以上の水を入れ、準備した食材入りの袋を入れ、ふたをして強火で加熱する。
- ② 沸騰したら、弱火にし、20分加熱した後消火し、5分蒸らせば出来上がり。
- ③ 袋の口をはさみで切り、内側の袋を取り出す。内側の袋の口を切り、器にかぶせて「いただきます！」



無洗米でなくてもできます。無洗米でないときは、耐熱性ポリ袋に米を入れます。ほんの少し水を入れます。袋の上から、手早くもんで、水をすてます。分量の水を入れます。あとは、加熱方法どおりにつくります。



鍋に水、準備した食材入りの袋を入れる。ふたをして強火で加熱。沸騰したら弱火20分。火を消して5分蒸らす。できあがり。

ツナじゃが



ごはん

ツナカレー

災害時の健康を守るポイント

月刊「食育フォーラム」2020年9月号には、「災害時に求められる、心と体の健康問題」をテーマに一般社団法人防災教育普及協会 教育事業部長・社会福祉士 宮崎賢哉先生が災害時の健康を守るポイントについて書かれています。

(1) しっかりとごはんを食べ、水分をとる

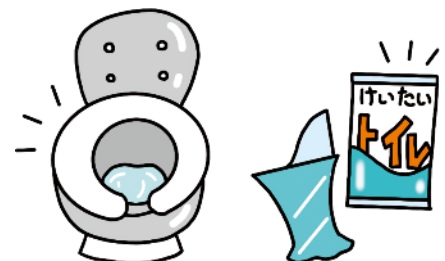
怖い経験をしたり、辛かったり、悲しかったりすると食欲がなくなります。食事をとらないしていると、栄養が不足し体力を落ち、病気にかかりやすくなります。

お腹がすいていない・のどがかわいていないと思っても規則的に食事と水分をとるようにしてください。



(2) トイレに行く

安心して食事・水分をとることができるようにトイレに行くことを忘れないようにしましょう。水が流れなくても「携帯トイレ」をつかえば用を足せます。避難所の仮設トイレをつかう時は行列で時間がかかることを想定して、定期敵にトイレに行くことが必要かもしれません。



(3) よく眠る

食事・水分・トイレ以上に難しい場合もよくあります。特に慣れない環境で、二次災害の不安を抱えながら眠れないことも多くあるでしょう。アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくるのが大切です。

