

防災通信

R2年6月号 防災対策PT

こんにちは。栄養教諭の乾です。今年は新型コロナウイルスの感染拡大により、非日常が続いていますね。そんな中、震度4の地震が発生した地域もあり、もしも今、大規模災害が起きてしまったら避難所へも行きづらいということから“防災対策”に、より注目が集まっています。また、6月で大阪府北部地震から2年が経ちます。この時に、防災意識が高まり、家庭用の非常バッグなどを用意された人も多いのではないのでしょうか。私も、そのうちの1人です。そして、コロナ感染の恐怖におびえるこの最中に、地震が来たら…と思い、防災バッグを見直しました。すると、水やポカリスエット、非常食等が賞味期限切れ、ギリギリのものがたくさん出てきました…。一度皆様のご家庭の非常バッグの見直しをオススメします！

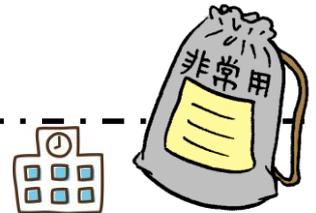
さて、藤井寺支援学校の取り組みとしても、「非常用持ち出し袋」を、学期ごとに預かり・返却をしています。そして、袋の中には、“**非常食(1日分)**”を入れてほしいというお願いをしています。本紙では、どうして“非常食(1日分)”を入れてほしいのか、どういうものを入れたらいいのかを紹介していきます！

☆「非常用持ち出し袋」に「非常食(1日分)」入れてほしい理由☆

◆学校の非常食は、2日分しかない!!!

非常食は最低でも3日分は用意しないとイケないといわれています。(南海トラフ地震が起こると7日分必要)学校でもPTA予算で毎年必ず買っています。賞味期限直前のものは配布しなければならず、限られた予算の中ではなかなか増やすことができません。もし学校で3日間避難生活を送ると考えたときに、現状では、もう1食分が足りません!!

そのため、保護者の方々に非常食(1日分)の用意をしていただくようお願いしております。



☆どんな非常食を入れたらいいのか☆

学校の非常食は、形態の違い、アレルギーの有無などから、《エネルギー確保》《全員が食べられる》ということに重点を置き、現在備蓄しているものは水・ごはん・粥・粥ペーストとなっています。今後は、おかずになるものも備蓄できたらと考えていますが、すぐに増やすことは上記の通りなかなか難しいです。そして、学校に備蓄する非常食は、普段食べているものと異なるため、いざというときに食べられないという可能性もあります。

そこで、下記の2つを意識したものをオススメします！詳しくは裏面に書いているのでご覧ください。

- ①普段から食べられる！そして保存期間も長いもの！
- ②非常時は栄養失調や便秘になりやすい！ビタミン・食物繊維も取り入れて！

～非常持ち出し袋に入れたい非常食～

非常持ち出し袋は、長期休みの前に返却するので、長期休み中に防災教育の一環としても、普段のごはんの代わりに取り入れることができます。

使った分だけ新しく買ったものを入れることで、賞味期限切れにもならず、安心です！！

①普段から食べられる！そして保存期間も長いもの！

●レトルト食品や缶詰（温めなくても食べられるもの・ハサミや缶切りが不要なもの）

（例）

●カレーやシチュー、牛丼など（最近はいろんな種類があります！）

基本的に具材が柔らかいので、誰でも食べやすくなっています。

普通のレトルトは基本的には温めなくても食べることができます。

※油脂が固まっている可能性があり、温めた方がおいしくなるものが多いので、

気になる場合は「温めなくてもおいしい」などの表記があるものを選んだ方が良いでしょう。



●鯖缶や焼き鳥缶など

缶詰は固形のものや、味の濃いものが多いので、形態や

組み合わせを考える必要はあります。（白ごはんを合わせるなど）



●柔らか食やきざみ食・ペースト食などのレトルト食品や栄養剤など

非常時に二次調理をすることは難しいです。子供に合った形態のものを

ものを入れておくと、非常時でも安心して食べることができます。



最近では様々な種類があります！

●お菓子（常温保存が可能なもの）

（例）カルシウム入りのビスケット、ドライフルーツなど



非常時は、ストレスがたまりやすいもの。自分の好きなお菓子を入れておくと、ストレス解消にもなり、エネルギーの補給もできるためオススメです。食物繊維やカルシウムなどの栄養が取れるお菓子だと、より充実したものになります。ただ、甘いものばかり食べていると、虫歯になってしまうので、お菓子ばかり入れないようにしましょう。

②非常時は栄養失調や便秘になりやすい！ビタミン・食物繊維も取り入れて！

●野菜ジュース缶やフルーツ缶など

ビタミンや食物繊維を手軽にとることができるうえ、

水分をとることもできるので、ぜひ入れてほしいものの一つです。

野菜ジュースだと、様々な形態の児童生徒でも食べられます。



※学校における非常時とは、自然災害だけと限りません。学校の電気やガスが何らかの理由で止まってしまうと、給食が提供できなくなります。そのときにも、非常食を食べる可能性があります。